velleman

SHE17

WIRELESS PULSE COMPUTER + WATCH
DRAADLOZE HARTSLAGCOMPUTER MET HORLOGE
MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE AVEC MONTRE - SANS FIL
MONITOR DE RITMO CARDÍACO INALÁMBRICO CON RELOJ
DRAHTLOSER PULSCOMPUTER MIT UHR





User manual

1. Introduction

To all residents of the European Union

Important environmental information about this product



This symbol on the device or the package indicates that disposal of the device after its lifecycle could harm the environment. Do not dispose of the unit (or batteries) as unsorted municipal waste; it should be taken to a specialized company for recycling. This device should be returned to your distributor or to a local recycling service. Respect the local environmental rules.

If in doubt, contact your local waste disposal authorities.

Thank you for choosing Velleman! Please read the manual thoroughly before bringing this device into service. If the device was damaged in transit, don't install or use it and contact your dealer.

2. Safety Instructions

WARNING: Always consult your physician before starting a fitness programme. The SHE17 is not a medical device. It is a training tool designed to measure and display your heart rate.

3. Features

The product features are available on our website:

1. Go to www.velleman.eu and select your language (top right of the page)
2. In the Search box, type SHE17 and click **Product**.
   The features are listed on the product page.

4. Figures – Afbeeldingen – Illustrations - Ilustraciones - Abbildungen



Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 1

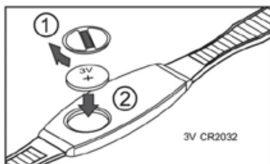


Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 2

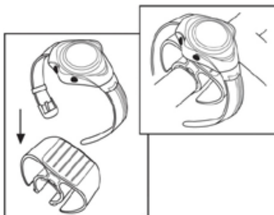


Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 3

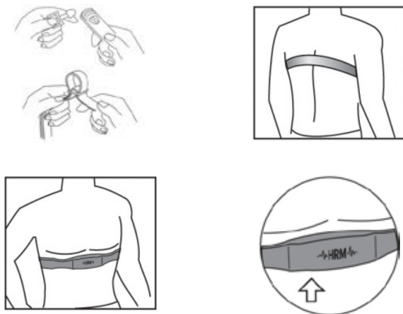


Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 4

5. Before you start training

a. Use a precise training method

All the experts agree: the heart is the most important muscle in the body and, like all muscles, should be exercised regularly to remain strong and efficient. But how can you determine whether you are exercising your heart both safely and effectively? Fortunately, the heart itself provides you with key information that will help you to examine the effectiveness and the degree of safety of your training method. Your heart rate, which is expressed in a single number (beats per minute), gives a constant account of your body's state of health. Your heart rate will tell you how fast you are using energy or whether you are exercising too hard or too lax. Obviously, your body does not benefit from a training method if your heart rate is too low. If it is too high, you run the risk of injury and you will suffer from fatigue. It does not matter whether your goal is to win athletics meetings, lose weight or simply to improve your overall health. What is important is that you can refine your training method by keeping your heart rate within a certain target zone. In order to accomplish this, you would obviously need to know your precise heart rate at any given moment throughout your training session. Modem technology has now enabled us to present you with wireless electronic pulse computers. Monitoring your heart rate with one of these computers is easy and fun to do.

b. Know your limits and determine your personal training zone

Training zones are established by setting upper and lower heart rate limits. These limits constitute a certain percentage of your Maximum Heart Rate (MHR). You may already know your MHR if you are an avid athlete or if you have already taken a maximum heart rate test. If not, the following formula will help you to make an educated guess.

MHR = (220 – your age)
Let's say, for example, that you are 20 years old:
MHR = 220 – 20 = 200
If your current heart rate is 150, then "75%" will appear (150 is 75% of 200).

The pulse computer enables you to choose three exercise zones that will drastically improve your health. As soon as you have entered your age, the pulse computer will automatically calculate the different zones [1], [2] & [3].

c. Training zone (BPM)

	AGE →	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
BURNING GLYCOGEN	Zone 3 PERFORMANCE 80-95% MHR (Sport Zone 3)	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
BURNING GLYCOGEN / BURNING FAT	Zone 2 FITNESS 65-80% MHR (Fitness Zone 2)	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100
BURNING FAT	Zone 1 HEALTH 50-65% MHR (Leisure Zone 1)	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 77

Zone 1 - Health (50% - 65% of the MHR)
This training zone is meant for long training sessions of low intensity. Exercising in this zone will improve both your mental and physical health.

Zone 2 - Fitness (65% - 80% of the MHR)
This training zone is used by athletes who wish to increase their strength and improve their endurance while burning a greater number of calories.

Zone 3 - Performance (80% - 95% of the MHR)
This training zone is ideal for short and very intensive training sessions. Competitive athletes use this zone in order to build greater speed and explosive power. Exercising in this zone will create an "oxygen debt" and increase the degree of lactic acid in the muscular tissue.

6. Installing the batteries

a. Watch

For details, refer to Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 1 on page 3.

- Remove the back cover of the watch with a screwdriver, install the 3.0V-battery with the positive (+) pole facing up and replace the cover.
- Remove and reinsert the battery if the LCD displays irregular figures. This will clear and restart the watch's microprocessor.

b. Belt

For details, refer to Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 2 on page 3.

- Remove the battery cover from the bottom of the belt using a small coin.
- Install the 3V battery with the positive (+) pole facing the battery cover and replace the cover.

7. Wearing the devices

a. Watch

For details, refer to Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 3 on page 4.

- You can wear the watch on your wrist or you can fix it on the handlebar of your bike with the mounting system (included).
- Keep the computer and the transmitter within a maximum operating distance of 60 cm.

b. Belt

For details, refer to Figure – Afbeelding – Illustration - Ilustracion - Abbildung 4 on page 4.

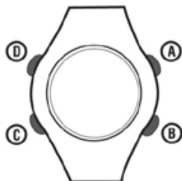
- Adjust the elastic belt so that it fits tightly around your chest just below the pectoral muscles.

- Moisten the transmitter's conductive pads with saliva or ECG gel (available at your local chemist's) in order to ensure a good contact with the skin at all times.
- Position the transmitter belt upward as shown in figure 4.

8. Watch: buttons

The four buttons on the watch have the following functions:

Button	Name	Functions
A	Mode	Toggles between Clock and Heart mode.
B	Select	In Heart mode: selects features: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT In Clock mode: enters Alarm mode In Setting mode: changes digits.
C	Set	In Heart mode: hold to clear data or enter setting mode. In clock mode: hold to enter setting mode or press to confirm a setting.
D	Light	Press to turn on the back light.



9. Setting up a training zone

When setting up a training zone, you will

- Enter personal data in the watch
- Define your training zone

For more information about training zones, refer to Training zone (BPM) on page 6.

a. Personal settings

To start setting up a training zone:

- Press button A to activate the Heart mode.
- Hold buttons B & C until all segments are ON.

Enter your **year** of birth (YEAR appears)

- Press button B to set the desired year (any year from 1900 to 2004 may be entered).
- Confirm with button C.



Enter the **month** (MONTH appears)

- Press button C to set the desired month.
- Confirm with button C.



Enter the **day** (DATE appears)

- Press button B to set the day.
- Confirm with button C.



Enter your **weight** (KG flashes)

- Press button B to select either kilograms (KG) or pounds (LB).
- Confirm with button C.
- Press button B to set your weight.
- Confirm with button C.



b. User defined training zone U (LOW ZONE or LZN is displayed)

You can now set the limits of the user-defined training zone U.

- Press button B repeatedly until the desired value for the lower limit of the training zone (LZN) is set.
- Confirm with button C.
  The upper limit of the training zone (HIGH ZONE or HZN is displayed) begins to flash.
- Set the high zone using button B and confirm with button C.





The heart rate monitor calculates your maximum heart rate (MHR) based on your age as well as your personal upper and lower limits of the 3 preset training zones:

- Zone 1: 50-65% of the MHR
- Zone 2: 65-80% of the MHR
- Zone 3: 80-95% of the MHR

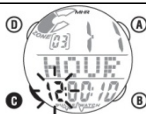
The heart rate monitor automatically returns to time mode.

10. Setting the time and date



- Make sure the watch is in Clock mode (default).
- Press and hold button C to enter Clock setting mode.
- Press button B to set 12 hour or 24 hour format.
- Press button C to confirm.
  The hours will start blinking.
- Press button B to set the hour.
- Press button C to confirm.
- Repeat these last two steps to set the minutes, year, month and day.

When finished, the watch will return to clock mode.







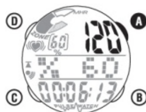


11. Heart rate monitoring

You can view heart rate monitoring by pressing button A once. When in Heart mode, the watch displays the following data:



a. Current heart rate



- Press button A.
  The current heart rate appears on the upper line of the LCD.
- The symbol in the upper left-hand corner will flash if a signal is received from the transmission belt.
- The symbol will freeze and the last heart rate record will be displayed if no signal is received.
- For power saving, the watch will automatically return to clock mode if no signal is received for about 5 minutes.

b. Percent OF MHR (Maximum Heart Rate)

The number shows the percentage of current heart rate as compared to maximum heart rate (MHR by age). It is useful to monitor your heart performance safely and effectively during exercise.



c. Target Zone visual alarm and the bar display

This graphic shows the relationship between current heart rate and maximum heart rate. The bar moves up and down not only to present a visual alarm for Zone-Below, Zone-In, Zone-Above and over MHR. It also shows the extensiveness of your heart rate. It is an important tool to monitor your workout both safely and effectively.



d. Setting sound alarms for the target zone

You can set an alarm sound as follows:

1) Alarm Sound On/Off

- In Heart mode, press button B to enter Target Zone mode (ZONE).
- Press button C to turn select alarm sound on (🔊) or off.



(2) Training zone Alarm Activation (▲, ▼ or ▼▲)



- In Heart mode, press button B to enter Target Zone mode (ZONE).
- Hold button C until ▼▲ flashes.
- Press button B to select the target zone for the alarm:

▲ alarm will only sound if your heart rate exceeds the upper limit.
▼ alarm will only sound if your heart rate drops below the lower limit
▼▲ alarm will sound both if your heart rate exceeds the upper and drops below the lower limit.

- Press button C to confirm.

(3) Training zone Selection



- Right after the Zone Alarm activation, press button B to select Zone (1), (2), (3) and (U).
- Press button C to confirm.

12. Viewing data from the heart rate monitor

a. Average heart rate



- The average heart rate is displayed on the second row of the LCD.
- To reset average heart rate and timer, press button B to enter exercise timer mode (E.TMR) and then hold button C until data is cleared.

b. Auto exercise timer (E.TMR)

The timer is activated automatically whenever the pulse signal is received. It keeps track of the total exercise time as long as you are wearing the belt and switch to pulse mode

- Set the watch to Heart mode with button A.
- Press button B to enter the timer mode (E.TMR).
- Press button C to read timer for the various zones.



Zone below time



Zone in time



Zone above time



Total exercise time

To reset data:
While in the same mode, hold button C until data is cleared.

c. Maximum and minimum heart rate (MEM)

The maximum heart rate (HR max.) is the maximum possible rate at which your heart beats when exploiting your physical performance completely. Your personal heart rate maximum varies with your age,

gender, ability to perform, performance related to your type of sport and your physical fitness. It is highly recommended to undertake this test with a doctor and repeat it regularly.

- Set the watch to Heart mode with button A.
- Press button B until MEM (memory mode) appears on the display.
- Press button C to check the maximum heart rate (HI) and minimum heart rate (LO).



To reset data:
While in the same mode, hold button C until data is cleared.

d. Auto calorie counter (cal)

- Set the watch to Heart mode with button A.
- Press button B until CAL (calorie mode) appears on the display.
  The approximate energy consumption in CALORIE will be counted automatically whenever pulse signal is received.



To reset data:
While in the same mode, hold button C until data is cleared.

e. Auto fat burnt counter (fat) in grams

- Set the watch to Heart mode with button A.
- Press button B until FAT (fat burnt mode) appears on the display.
  The approximate fat burnt in grams will be counted automatically whenever the target (65% of MHR) is reached.



To reset data:
While in the same mode, hold button C until data is cleared.

f. Fitness level

Immediately after training (while wearing the belt):

- Set the watch to Heart mode with button A.
- Press button B until FITNESS LEVEL appears on the display.
- Press button C to start a 5 minute countdown.
  Your heart rate and fitness level will be displayed after the countdown (= recovery phase)



If your heart rate after 5 min is...	your fitness level is...
> 130	Level 6
130-120	Level 5
120-110	Level 4
110-105	Level 3
105-100	Level 2
< 100	Level 1

13. Setting the alarm

a. Setting the alarm time

1. Make sure the watch is set to Clock mode (default).
2. Press button B to enter Alarm mode.
3. Hold button C until hours start flashing.
   Press button B to adjust the hours.
4. Press button C to confirm.
5. Press button B to adjust the minutes.
6. Press button C to confirm.





- To stop the alarm, press any button on the watch.
- The alarm stops automatically after one minute.

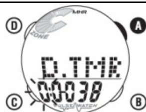
b. Setting the alarm on or off

1. Make sure the watch is set to Clock mode (default).
2. Press button B to enter Alarm mode.
3. Press button C briefly to turn the alarm on or off.
4. Press button B to return to Clock mode.



14. Countdown watch

a. Setting the countdown



1. Press button A to enter countdown mode indicated by DOWN TIMER or D.TMR).
2. Press and hold the button C.
3. The hours flash on the display.
4. Set the hours using button B and confirm with button C.
5. The minutes flash on the display.
6. Set the minutes using button B and confirm with button C.

b. Starting the countdown

Press button A to enter countdown mode (indicated by DOWN TIMER or D.TMR). The countdown starts running with the time set.

The countdown is stopped or continued by pressing the button C. The countdown is reset to the time set by pressing and holding the button C (displayed by HOLD TO RESET).
A 1-minute alarm sounds as soon as the time set has expired and the heart rate monitor begins to count the time up again (= time that has elapsed since the alarm sounded). The 1-minute alarm may be switched off with any button.

15. Stopwatch



- Press button A to enter stopwatch mode (indicated by STOPWATCH or STW).
- Press button C to start or stop the stopwatch.
- To reset stopwatch, press and hold the button C (indicated by HOLD T0 RESET)
- A maximum of 9 hours 59 minutes 59 seconds can be displayed.

16. Cleaning and maintenance

The watch and belt are not waterproof. Immersing the device in water will cause malfunction or permanent failure.

17. Technical Specifications

The product specifications are available on our website:
1. Go to www.velleman.eu and select your language (top right of the page).
2. In the Search box, type SHE17 and click **Product**.
   The specifications are listed on the product page.

Use this device with original accessories only. Velleman nv cannot be held responsible in the event of damage or injury resulted from (incorrect) use of this device.
For more info concerning this product and the latest version of this manual, please visit our website www.velleman.eu.
The information in this manual is subject to change without prior notice.

Gebruikershandleiding

1. Inleiding

Aan alle ingezetenen van de Europese Unie
Belangrijke milieu-informatie betreffende dit product



Dit symbool op het toestel of de verpakking geeft aan dat, als het na zijn levenscyclus wordt weggeworpen, dit toestel schade kan toebrengen aan het milieu. Gooi dit toestel (en eventuele batterijen) niet bij het gewone huishoudelijke afval; het moet bij een gespecialiseerd bedrijf terechtkomen voor recyclage. U moet dit toestel naar uw verdeler of naar een lokaal recyclagepunt brengen. Respecteer de plaatselijke milieuwetgeving.

Hebt u vragen, contacteer dan de plaatselijke autoriteiten betreffend de verwijdering.

Dank u voor uw aankoop! Lees deze handleiding grondig voor u het toestel in gebruik neemt. Werd het toestel beschadigd tijdens het transport, installeer het dan niet en raadpleeg uw dealer.

2. Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING: Raadpleeg altijd uw arts alvorens te starten met een fitnessprogramma. De SHE17 is geen medisch apparaat. Het is een hulpmiddel om tijdens de training uw hartslag te meten.

3. Eigenschappen

De eigenschappen van het product zijn beschikbaar op de website:

1. Ga naar www.velleman.eu en selecteer uw taal (bovenaan rechts op de pagina)
2. In het veld **Product zoeken**, geef **SHE17** in en klik op de knop **Product**.
   De eigenschappen staan op de productpagina.

4. Voor u begint te trainen

a. Gebruik een precieze trainingsmethode

De experts zijn het erover eens: het hart is de belangrijkste spier in het lichaam en moet net als alle andere spieren regelmatig worden geoefend om krachtig en fit te blijven. Maar hoe kunt u controleren of u uw hart veilig en doeltreffend oefent?

Gelukkig geeft uw hart zelf de belangrijkste informatie, die u laat onderzoeken hoe veilig en doeltreffend uw persoonlijk fitnessprogramma is.

De hartslag, die door een enkel getal (BPM: Beats Per Minute = slagen per minuut) wordt weergegeven, brengt constant verslag uit over de gezondheid van uw lichaam. De hartslag vertelt u of u te hard of te zacht traint en toont aan hoeveel energie u verbruikt. Natuurlijk heeft uw lichaam niet veel baat bij een training die uw hartslag onvoldoende verhoogt. Is uw hartslag daarentegen te snel, dan wordt u moe en kunt u letsels oplopen.

Het maakt niets uit of u nu streeft naar het winnen van wedstrijden, naar gewichtsverlies of gewoon naar een betere gezondheid. Belangrijk is dat u het giswerk uit uw fitnessprogramma kunt halen: u hoeft enkel uw hartslag binnen een bepaalde doelzone te houden om uw hart een optimale training te geven. Dit is mogelijk indien u tijdens de training voortdurend weet hoe snel uw hart slaat.

Dankzij de technische vooruitgang beschikken we nu over draadloze elektronische hartslagcomputers zodat het meten van uw hartslag leuk en gemakkelijk wordt.

b. Ken uw grenzen en bepaal uw eigen trainingszone

"Trainingszones" worden vastgesteld door de bovenste en onderste hartslaggrenzen in te stellen. Deze grenzen vormen een bepaald percentage van uw max. hartslag (MHS).

Indien u al een test heeft afgelegd om uw MHS te bepalen of indien u een enthousiaste atleet bent, kent u uw max. hartslag (MHS)

misschien al. Zo niet, dan kunt u een schatting maken behulp van de volgende formule:

MHS = (220 – uw leeftijd)

Stel dat u 20 bent:

MHS = 220 – 20 = 200
Als uw huidige hartslag 150 is, dan verschijnt "75%" op uw scherm (150 is 75% van 200).

De hartslagcomputer beschikt over drie trainingszones, die uw gezondheid aanzienlijk zullen verbeteren. Nadat u uw leeftijd hebt ingetoetst, berekent de computer automatisch de verschillende zones [1], [2] en [3].

c. Trainingszone (BPM)

	AGE —▷	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
BURNING GLYCOGEN	Zone 3 PERFORMANCE 80-95% MHR	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
	Zone 2 FITNESS 65-80% MHR	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100
BURNING FAT	Zone 1 HEALTH 50-65% MHR	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 77

ZONE [1] – Gezondheid (50% - 65% van de MHS)
Deze trainingszone wordt gebruikt voor lange trainingssessies van beperkte intensiteit. Dit komt uw lichamelijk en geestelijk welzijn ten goede.

ZONE [2] – Fitness (65% - 80% van de MHS)

Deze trainingszone wordt gebruikt door atleten die hun kracht en uithoudingsvermogen willen verbeteren terwijl ze meer calorieën verbranden.

ZONE [3] – Prestatie (80% - 95% van de MHS)
Deze trainingszone is geschikt voor korte, intensieve trainingssessies en wordt gebruikt door wedstrijdatleten die aan hun snelheid en kracht willen werken. Trainen in deze zone zorgt voor een "zuurstofnood" en verhoogt het melkzuurgehalte in het spierweefsel.

5. Batterij vervangen

a. Horloge

Voor details, zie afbeelding 1 op pagina 3.

- Gebruik een schroevendraaier om het deksel aan de achterkant van de computer te verwijderen. Breng een batterij van 3.0V in met de positieve (+) pool aan de bovenkant en sluit het batterijvak.
- Verwijder de batterij en breng de batterij terug in indien de LCD ongewone figuren vertoont. Dit wist de microprocessor van de computer en laat hem opnieuw opstarten.

b. Registratieriem

Voor details, zie afbeelding 2 op pagina 3.

- Gebruik een muntstuk om het deksel van het batterijvak te verwijderen aan de onderkant van de registratieriem.
- Plaats de 3V-batterij met de positieve (+) pool naar het batterijkapje gericht en plaats het deksel terug.

6. De toestellen dragen

a. Horloge

Voor details, zie afbeelding 3 op pagina 4.

- U kunt de computer dragen als polshorloge of u kunt het op uw fietsstuur bevestigen met behulp van het montagesysteem (meegeleverd).
- De computer en de zender mogen nooit meer dan 60cm van elkaar worden verwijderd.

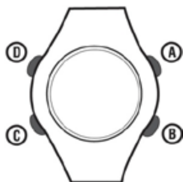
b. Registratieriem

- Stel de elastische riem bij zodat hij stevig rond uw borst zit (net onder de borstspieren).
- Bevochtig de geleidende kussentjes van de zender met speeksel of ECG-gel (verkrijgbaar in de apotheek) om een goed contact met de huid te verzekeren.
- Plaats de zendriem naar boven gericht zoals in afbeelding 4.

7. Horloge: knoppen

De vier knoppen op het horloge hebben de volgende functies:

Knop	Benaming	Functies
A	Modus	Schakelen tussen klok- en hartslagmodus.
B	Selecteren	In hartslagmodus: eigenschappen selecteren: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT In klokmodus: gaat over naar alarmmodus In instelmodus: verandert cijfers.
C	Instellen	In hartslagmodus: houd ingedrukt om de gegevens te wissen of om over te schakelen naar instelmodus. In klokmodus: houd ingedrukt om over te schakelen naar instelmodus of druk om een instelling te bevestigen.
D	Verlichting	Druk om de achtergrondverlichting te activeren.



8. Een trainingszone instellen

Bij het instellen van een trainingszone, moet u
- Persoonlijke gegevens invoeren in het horloge
- Uw trainingszone definiëren

Voor meer informatie over trainingszones, zie Training zone (BPM) op pagina 6.

a. Persoonlijke instellingen

Een trainingszone instellen:
- Druk op knop A om de hartslagmodus te activeren.
- Houd de knoppen B & C ingedrukt totdat alle segmenten ingeschakeld zijn.

Geef uw geboorte**jaar** in (YEAR verschijnt)
- Druk op knop B om het gewenste jaar in te stellen (willekeurig jaar vanaf 1900 tot 2004 kan worden ingegeven).
- Bevestig met knop C.



Voer de **maand** in (MONTH verschijnt)
- Druk op knop C om de gewenste maan in te stellen.
- Bevestig met knop C.



Voer de **dag** in (DATE verschijnt)
- Druk op knop B om de dag in te stellen.
- Bevestig met knop C.



Geef uw **gewicht** in (KG knippert)
- Druk op knop B om kilogram (KG) of pond (LB) te selecteren.
- Bevestig met knop C.
- Druk op knop B om uw gewicht in te stellen.
- Bevestig met knop C.



b. Door gebruikersingestelde trainingszone U (LOW ZONE of LZN verschijnt)

U kunt nu de grenzen instellen van de gebruikersingestelde trainingszone U.
- Druk meermaals op knop B totdat de gewenste waarde van de onderste hartslaggrens van de trainingszone (LZN) is ingesteld.
- Bevestig met knop C.
  De bovenste hartslaggrens van de trainingszone (HIGH ZONE of HZN verschijnt) begint te knipperen.
- Druk op knop B om de bovenzone in te stellen en bevestig met knop C.





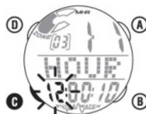
De hartslagmonitor berekent uw maximale hartslag (MHR) gebaseerd op uw leeftijd alsook op uw persoonlijke bovenste en onderste hartslaggrenzen van de 3 vooringestelde trainingszones:

- Zone 1: 50-65% van de MHR
- Zone 2: 65-80% van de MHR
- Zone 3: 80-95% van de MHR

De hartslagmonitor keert automatisch terug naar tijdsmodus.

9. De tijd en datum instellen



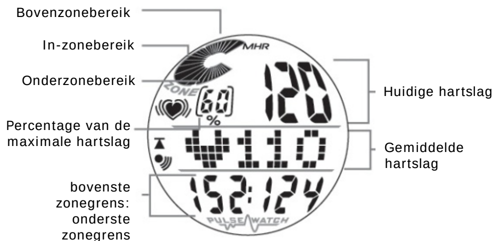


- Zorg ervoor dat het horloge in klokmodus staat (standaard).
- Druk en houd de knop C ingedrukt om over te schakelen naar klokinstelmodus.
- Druk op knop B om de 12-of 24-uurweergave te selecteren.
- Druk op knop C om te bevestigen. De uren beginnen te knipperen.
- Druk op knop B om het uur in te stellen.
- Druk op knop C om te bevestigen.
- Herhaal deze 2 laatste stappen om de minuten, jaar, maand en dag in te stellen. Na het instellen, keert het horloge automatisch terug naar klokmodus.

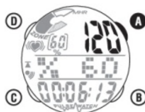


10. Hartslagmeting

U kunt de hartslagmeting zien door eenmaal op knop A te drukken.
In hartslagmodus toont het horloge de volgende gegevens:



a. Huidige hartslag



- Druk op knop A.
  De huidige hartslag verschijnt op de bovenste balk van het LCD-scherm.
- Het -symbool linksboven begint te knipperen bij het ontvangen van een signaal van de zenderriem.
- Het symbool blijft op het scherm en de laatst opgeslagen hartslag wordt weergegeven als er geen signaal wordt ontvangen.
- Om energie te besparen, keert het horloge automatisch terug naar klokmodus indien er geen signaal wordt ontvangen gedurende 5 minuten.

b. Percentage van MHR (Maximale hartslag)

Het getal geeft het percentage van de huidige hartslag weer t.o.v. de maximale hartslag (MHR per leeftijd). Het is handig om uw hartslag veilig en efficiënt te controleren tijdens het trainen.



c. Trainingszone met visueel alarm en balkaanduiding

Deze grafische weergave toont de verhouding tussen de huidige hartslag en maximale hartslag. De balk verschuift naar boven en naar beneden om een visueel alarm weer te geven voor zone-onder, zone-in, zone-boven en over MHR maar ook om de uitgestrektheid van uw hartslag te tonen. Het is een belangrijk instrument om uw training zowel veilig als efficiënt te controleren.



d. Alarmgeluiden instellen voor de trainingszone

U kunt een alarm instellen als volgt:

1) Alarmgeluid Aan / Uit



- In hartslagmodus, druk op knop B om over te schakelen naar doelzonemodus (ZONE).
- Druk op knop C om alarmgeluid selecteren aan ( ) of uit te zetten.

(2) Alarm voor de trainingszone activeren (, of)



- In hartslagmodus, druk op Knop B om naar doelzonemodus te gaan (ZONE).
- Houd knop C ingedrukt tot knippert.
- Druk op knop B om de doelzone voor het alarm te selecteren:

alarm gaat enkel af indien uw hartslag de bovengrens overschrijdt.

alarm gaat enkel af indien uw hartslag de minimale hartslaggrens onderschrijdt.

alarm gaat af zowel bij het overschrijden van de maximale hartslaglimiet en het onderschrijden van de minimale hartslaggrens.

- Druk op knop C om te bevestigen.

(3) Selectie trainingszone



- Onmiddellijk na het activeren van het alarm voor de trainingszone, druk op knop B om zone 1 (1), (2), (3) en (U) te selecteren.
- Druk op knop C om te bevestigen.

11. Gegevens aflezen van de hartslagmonitor

a. Gemiddelde hartslag

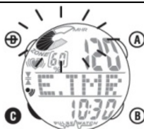


- De gemiddelde hartslag wordt op de middelste balk van het LCD-scherm weergegeven.
- Om de gemiddelde hartslag en timer te resetten, druk op knop B om over te schakelen naar de trainingstimermodus (E.TMR) en houd daarna knop C ingedrukt totdat de data is gewist.

b. Automatische trainingstimer (E.TMR)

De timer wordt automatisch geactiveerd bij het ontvangen van het impulssignaal. Het houdt de totale trainingstijd bij zolang u de registratieriem draagt en in hartslagmodus staat.

- Zet het horloge in hartslagmodus met knop A.
- Druk op knop B om naar timermodus over te schakelen (E.TMR).
- Druk op knop C om de timer voor de verschillende zones af te lezen.


Tijd onderzone


Tijd in-zone


Tijd bovenzone


Totale trainingstijd

Om data te resetten:
In dezelfde modus, houd knop C ingedrukt totdat de data is gewist.

c. Maximale en minimale hartslag (MEM)

De maximale hartslag (HRM) is de hoogst mogelijke hartslag die u hart bereikt bij het uitoefenen van fysieke prestaties. Uw persoonlijke maximale hartslag varieert, afhankelijk van uw leeftijd, geslacht, prestatievermogen, prestaties gerelateerd aan het type sport en uw fysieke conditie. Het is aangeraden om deze test af leggen in aanwezigheid van een dokter en regelmatig te herhalen.

- Zet het horloge in hartslagmodus met knop A.
- Druk op knop B totdat MEM (geheugenmodus) verschijnt op het scherm.
- Druk op knop C om de maximale (HI) en minimale (LO) hartslag te controleren.



Om data te resetten:
In dezelfde modus, houd knop C ingedrukt totdat de data is gewist.

d. Automatische calorieteller (cal)

- Zet het horloge in hartslagmodus met knop A.
- Druk op knop B totdat CAL (caloriemodus) verschijnt op het scherm.
  Het geschatte energieverbruik in CALORIE wordt automatisch berekend bij het ontvangen van een impulssignaal.



Om data te resetten:
In dezelfde modus, houd knop C ingedrukt totdat de data is gewist.

e. Automatische vetverbrandingsteller (fat) in gram

- Zet het horloge in hartslagmodus met knop A.
- Druk op knop B totdat FAT (vetverbrandingsmodus) verschijnt op het scherm.
  De geschatte vetverbranding in grammen wordt automatisch geteld wanneer het doel (65% van de MHR) is bereikt.



Om data te resetten:
In dezelfde modus, houd knop C ingedrukt totdat de data is gewist.

f. Conditieniveau



Onmiddellijk na de training (tijdens het dragen van de registratieriem):

- Zet het horloge in hartslagmodus met knop A.
- Druk op knop B totdat FITNESS LEVEL verschijnt op het scherm.
- Druk op knop C om een afteltijd van 5 minuten te starten.
  Uw hartslag en conditieniveau worden weergegeven na het aftellen (= herstelfase)

Is uw hartslag na 5 min …	**dan is uw conditieniveau…**
> 130	Level 6
130-120	Level 5
120-110	Level 4
110-105	Level 3
105-100	Level 2
< 100	Level 1

12. Alarm instellen

a. De alarmtijd instellen



1. Zorg ervoor dat het horloge in klokmodus staat (standaard).
2. Druk op knop B om over te schakelen naar alarmmodus.
3. Houd knop C ingedrukt totdat uren begint te knipperen.
   Druk op knop B om de uren in te stellen.
4. Druk op knop C om te bevestigen.
5. Druk op knop B om de minuten in te stellen.
6. Druk op knop C om te bevestigen.



- Druk op een willekeurige toets op het horloge om het alarm af te zetten.
- Het alarm stopt automatisch na 1 minuut.

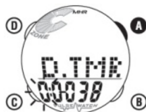
b. Alarmmodus aan/uit

1. Zorg ervoor dat het horloge in klokmodus staat (standaard).
2. Druk op knop B om over te schakelen naar alarmmodus.
3. Houd knop C kort ingedrukt om het alarm aan- of uit te zetten.
4. Druk op knop B om terug te keren naar klokmodus.



13. Countdown-horloge

a. Afteltijd instellen



1. Druk op knop A om in aftelmodus te gaan die wordt weergegeven met DOWN TIMER of D.TMR.
2. Druk op knop C en houd ingedrukt.
3. De uren knipperen op het scherm.
4. Stel de uren in met knop B en bevestig met knop C.
5. De minuten knipperen op het scherm.
6. Stel de minuten in met knop B en bevestig met knop C.

b. Afteltijd starten

Druk op knop A om in aftelmodus te gaan (aangeduid met DOWN TIMER o D.TMR). Het aftellen begint te lopen met de ingestelde tijd.

Het aftellen wordt gestopt of gaat verder bij het drukken op knop C en wordt teruggezet naar de ingestelde tijd door knop C ingedrukt te houden (weegegeven met HOLD TO RESET).
Een alarm weerklinkt gedurende 1 minuut van zodra de ingestelde tijd verstreken is en de hartslagmonitor begint opnieuw met het optellen van de tijd (= tijd die verstreken is sinds het alarm afging). Het alarm dat 1 minuut duurt, kan uitgeschakeld worden door te drukken op een willekeurige knop.

14. Chronometer



- Druk op knop A om in chronometermodus te gaan (aangeduid met STOPWATCH of STW).
- Druk op knop C om de chronometer te starten of te stoppen.
- Om de chronometer te resetten, houd knop C ingedrukt (aangeduid met HOLD T0 RESET)
- Een maximum van 9 uren 59 minuten 59 seconden kan worden weergegeven.

15. Reiniging en onderhoud

Het horloge en de riem zijn niet waterdicht. Het toestel onderdompelen zal leiden tot slechte werking of permanente storing.

16. Eigenschappen

De eigenschappen zijn beschikbaar op de website:
1. Ga naar www.velleman.eu en selecteer uw taal (bovenaan rechts op de pagina)
2. In het veld **Product zoeken**, geef **SHE17** in en klik op de knop **Product**.
   De eigenschappen staan op de productpagina

Gebruik dit toestel enkel met originele accessoires. Velleman nv is niet aansprakelijk voor schade of kwetsuren bij (verkeerd) gebruik van dit toestel.
Voor meer informatie over dit product en de laatste versie van deze handleiding, zie www.velleman.eu.
De informatie in deze handleiding kan te allen tijde worden gewijzigd zonder voorafgaande kennisgeving.

NOTICE D'EMPLOI

1. Introduction

Aux résidents de l'Union européenne
Des informations environnementales importantes concernant ce produit



Ce symbole sur l'appareil ou l'emballage indique que l'élimination d'un appareil en fin de vie peut polluer l'environnement. Ne pas jeter un appareil électrique ou électronique (et des piles éventuelles) parmi les déchets municipaux non sujets au tri sélectif ; une déchèterie traitera l'appareil en question. Renvoyer les équipements usagés à votre fournisseur ou à un service de recyclage local. Il convient de respecter la réglementation locale relative à la protection de l'environnement.

En cas de questions, contacter les autorités locales pour élimination.

Nous vous remercions de votre achat ! Lire la présente notice attentivement avant la mise en service de l'appareil. Si l'appareil a été endommagé pendant le transport, ne pas l'installer et consulter votre revendeur.

2. Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT: Consultez toujours votre médecin avant d'adopter un programme d'entraînement. Le SHE17 n'est pas un appareil médical. Il s'agit d'un outil pour l'enregistrement et affichage de votre rythme cardiaque pendant l'entraînement.

3. Caractéristiques

Les caractéristiques du produit sont disponibles sur notre site:

1. Allez au site www.velleman.eu et sélectionnez votre langue (en haut à droite de la page).
2. Dans la zone Rechercher article, tapez **SHE17** et cliquez sur **Fiche**.
   Les caractéristiques figurent sur la page du produit.

4. Avant de commencer un entraînement

a. Utilisez une méthode d'entraînement à grande précision

Les experts conviennent que le cœur est le muscle le plus important du corps humain et que, comme tous les muscles, il doit donc être soumis à un entraînement régulier pour rester fort et en bonne forme. Comment déterminer si vous exercez votre cœur en toute sécurité et de façon efficace ?

Heureusement, c'est votre cœur même qui vous fournit des informations clef pour déterminer la sûreté et l'efficacité de votre programme personnel de mise en forme.

Le rythme cardiaque, représenté par un seul nombre (Battements Par Minute), fournit un rapport constant sur votre corps.
Le rythme cardiaque vous dit si vous vous entraînez trop intensivement ou non et vous dit à quelle vitesse vous dépensez votre énergie. Si votre rythme cardiaque est trop faible, votre corps ne bénéficie pas assez de l'exercice. S'il est trop élevé, vous risquez de vous épuiser et de vous blesser.

Quels que soient vos objectifs, que vous voulez améliorer votre santé, perdre du poids ou gagner des concours d'athlétisme, le SHE17 permet d'éliminer l'aspect devinette en vous entraînant dans le cadre d'une zone de rythme cardiaque bien spécifique. A ce but, vous devez connaître le rythme de votre cœur durant toute la séance d'exercice.

Et maintenant, grâce à la technologie moderne, les ordinateurs de pouls électroniques sans fil permettent de contrôler sans aucun effort votre rythme cardiaque.

b. Connaissez vos limites et personnalisez votre zone d'exercice

Les zones d'entraînement sont établies en réglant les limites des rythmes cardiaques supérieure et inférieure, qui sont un pourcentage de votre Rythme Cardiaque Maximum (RCM).

Si vous avez déjà subi un test RCM ou si vous êtes un mordu de l'athlétisme, vous connaissez sans doute votre RCM. Sinon, vous pouvez l'estimer à l'aide de la formule suivante :

RCM = (220 – votre âge)

Supposons que vous avez 20 ans :

RCM = 220 – 20 = 200
Si votre rythme cardiaque actuel comporte 150, « 75% » sera affiché (150 = 75% de 200).

Les trois zones d'entraînement de l'ordinateur de pouls permettent d'améliorer votre santé. Dès que vous avez introduit votre âge, l'ordinateur de pouls calculera automatiquement les différentes zones [1], [2] et [3].

c. Zone d'entraînement

	AGE —▷	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
BURNING GLYCOGEN	Zone 3 (Sport Zone 3)	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	PERFORMANCE	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	80-95% MHR	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zone 2 (Fitness Zone 2)	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
BURNING FAT	FITNESS	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	65-80% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zone 1 (Leisure Zone 1)	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	HEALTH	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
	50-65% MHR	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Zone [1] – en bonne santé (50% - 65% du RCM)
Cette zone se prête à une séance d'exercice de longue durée mais de faible intensité. Des séances d'exercice dans cette zone amélioreront votre santé physique et mentale.

Zone [2] – en pleine forme (65% - 80% du RCM)
Cette zone est utilisée par les athlètes qui désirent augmenter leur force et leur endurance, tout en brûlant un plus grand nombre de calories.

Zone [3] – performance (80% - 95% du RCM)
Cette zone d'entraînement est réservée à un exercice intensif de courte durée. Elle est utilisée par les athlètes de compétition qui désirent développer leur vitesse et puissance en créant une « dette d'oxygène » et en augmentant le taux d'acide lactique dans le tissu musculaire.

5. Remplacer les piles

a. Montre

Pour plus de détails, consultez l'illustration 1 à la page 3.

- Enlever le couvercle à l'aide d'un tournevis. Installez la pile de 3.0V, le pôle positif (+) tourné vers le couvercle, et remettez ce dernier en place.
- Si l'écran affiche des nombres irréguliers, enlevez et réinsérez la pile. Ceci réenclenchera le microprocesseur de l'ordinateur

b. Ceinture

Pour plus de détails, consultez l'illustration 2 à la page 3.

- Enlevez le couvercle au dos de la ceinture avec une pièce de monnaie.
- Installez la pile de 3.0V, le pôle positif (+) tourné vers le couvercle et remettez ce dernier en place.

6. Porter les appareils

a. Montre

Pour plus de détails, consultez l'illustration 3 à la page 4.

- L'ordinateur peut être porté comme montre-bracelet ou peut être fixé au guidon d'une bicyclette grâce au dispositif de montage (inclus).
- Respectez la distance maximale de 60cm entre l'ordinateur et l'émetteur.

b. Ceinture

Pour plus de détails, consultez l'illustration 4 à la page 4.

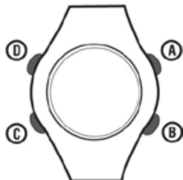
- Ajustez la ceinture de l'émetteur pectoral afin de bien fixer l'émetteur à la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux.
- Mouillez les coussinets conducteurs de l'émetteur avec de la salive ou avec du gel ECG (en vente dans les pharmacies) pour assurer un bon contact permanent avec la peau.
- Positionnez la ceinture de l'émetteur tournée vers le haut comme le montre l'illustration 4.

7. Montre: boutons

Les 4 boutons sur la montre intègrent les fonctions suivantes:

Bouton	Dénomination	Fonctions
A	Mode	Basculer entre mode montre et mode pulsation.
B	Sélectionner	En mode pulsation: sélectionner les caractéristiques: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT En mode montre: entrer en mode alarme En mode réglage: ajuster les digits

C	Réglage	En mode pulsation: maintenir enfoncé pour effacer les données ou entrer en mode réglage. En mode montre: maintenir enfoncé pour entrer en mode réglage ou presser pour confirmer un réglage.
D	Lumière	Appuyez pour allumer le rétro-éclairage.



8. Réglage de la zone d'exercice

Lors de la définition d'une zone d'exercice, il faut

- Saisir des données personnelles dans la montre
- Définir votre zone d'entraînement

Pour plus d'informations sur les zones d'entraînement, voir Zone d’entraînement à la page 6.

a. Réglages personnels

Pour régler une zone d'exercice:

- Appuyez le bouton A pour activer le mode pulsation.
- Maintenez enfoncé les boutons B & C jusqu'à ce que tous les segments soient allumés.

Saisissez votre **année** de naissance (YEAR apparaît)

- Appuyez le bouton B pour régler l'année souhaitée (n'importe quelle année de 1900 à 2004 peut être introduite).
- Confirmez avec le bouton C.



Introduisez le **mois** (MONTH apparaît)

- Appuyez le bouton C pour régler le mois souhaité.
- Confirmez avec le bouton C.



Introduisez le **jour** (DATE apparaît)

- Appuyez le bouton B pour régler le jour.
- Confirmez avec le bouton C.



Introduisez votre **poids** (KG clignote)

- Appuyez le bouton B pour sélectionner kilos (KG) ou livres (LB).
- Confirmez avec le bouton C.
- Appuyez le bouton B pour régler votre poids.
- Confirmez avec le bouton C.



b. Zone d'exercice U définie par l'utilisateur (LOW ZONE ou LZN est affiché)

Vous pouvez maintenant régler les limites de la zone d'exercice U définie par l'utilisateur.

- Appuyez plusieurs fois sur bouton B jusqu'à ce que la valeur souhaitée pour la limite inférieure de la zone d'exercice (LZN) soit réglée.

- Confirmez avec le bouton C.
  La limité supérieure de la zone d'exercice (HIGH ZONE ou HZN s'affiche) commence à clignoter.
- Réglez la zone supérieure avec bouton B et confirmez avec le bouton C.





Le moniteur de rythme cardiaque calcule votre rythme cardiaque maximum (RCM) en fonction de votre âge et vos limites supérieures et inférieures personnelles des 3 zones d'exercices prédéterminées.

- Zone 1: 50-65% du RCM
- Zone 2: 65-80% du RCM
- Zone 3: 80-95% du RCM

Le moniteur de rythme cardiaque revient automatiquement au mode heure.

9. Régler l'heure et la date



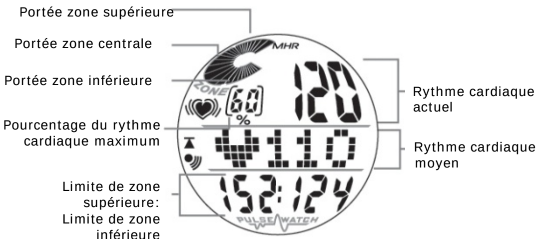


- Assurez-vous que la montre soit réglée en mode heure (par défaut).
- Appuyez et maintenez enfoncé bouton C pour entrer en mode réglage d'heure
- Appuyez le bouton B pour régler le format 12/24 heures.
- Appuyez le bouton C pour confirmer. Les heures commencent à clignoter.
- Appuyez le bouton B pour régler l'heure.
- Appuyez le bouton C pour confirmer.
- Répétez ces 2 dernières étapes pour réglez les minutes, année, mois et date.
  Après le réglage, la montre revient automatiquement au mode montre.

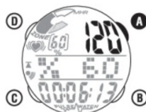


10. Mesurer le rythme cardiaque

Vous pouvez afficher le rythme cardiaque en appuyant une fois sur bouton A. En mode pulsation, la montre affiche les données suivantes:



a. Rythme cardiaque actuel



- Appuyez bouton A.
  Le rythme cardiaque actuel s'affiche dans la colonne supérieure de l'afficheur.
- Le symbole en haut à gauche clignotera lors de la réception d'un signal de la ceinture pectorale.
- Le symbole reste affiché à l'écran et dernier rythme cardiaque enregistré sera affiché si aucun signal n'est reçu.
- Pour économiser de l'énergie, la montre reviendra automatiquement au mode montre si aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes.

b. Pourcentage du RCM (Rythme Cardiaque Maximum)



Le nombre affiche le pourcentage du rythme cardiaque actuel par rapport au rythme cardiaque maximum (RCM par âge). Il est utile de surveiller votre performance cardiaque sans risque et efficacement durant l'exercice.

c. Zone d'exercice avec alarme visuelle et affichage en colonnes



Ce graphique affiche le rapport entre le rythme cardiaque et le rythme cardiaque maximum. La colonne se déplace vers le haut en le bas non seulement pour présenter une alarme visuelle pour la zone-inférieure, zone-centrale, zone-supérieure et le RCM dépassé mais visualise également l'amplitude de

variation de votre rythme cardiaque. C'est un instrument important pour surveiller votre exercice sans risque et de manière efficace.

d. Régler le son d'alarme pour la zone d'exercice

Il est possible de régler un son d'alarme comme décrit ci-après:

1) Activer / désactiver le son d'alarme



- En mode pulsation, appuyez le bouton B pour entrer en mode zone cible (ZONE).
- Appuyez le bouton C pour activer ( ) ou désactiver la fonction sélectionner le son d'alarme.

(2) Activer l'alarme pour la zone d'exercice
(▲ , ▼ ou ▼▲)



- En mode pulsation, appuyez le bouton B pour entrer en mode zone cible (ZONE).
- Maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que ▼▲ clignote.
- Appuyez sur le bouton B pour sélectionner la zone cible pour l'alarme.

▲ L'alarme ne résonnera que si votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure.

▼ L'alarme ne résonnera que si votre rythme cardiaque descend en dessous de la limite inférieure.

▼▲ L'alarme résonnera si votre rythme cardiaque dépasse la limité supérieure et descend en dessous de la limite inférieure.

- Appuyez le bouton C pour confirmer.

(3) Sélectionner la zone d'exercice



- Immédiatement après l'activation de l'alarme de zone, appuyez le bouton B pour sélectionner zone (1), (2), (3) et (U).
- Appuyez le bouton C pour confirmer.

11. Lire les données du moniteur de rythme cardiaque

a. Rythme cardiaque moyen

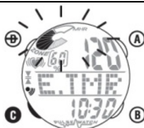


- Le rythme cardiaque moyen est affiché dans la deuxième colonne de l'afficheur.
- Pour réinitialiser le rythme cardiaque moyen et le minuteur, appuyez le bouton B pour entrer en mode minuteur d'exercice (E.TMR) et puis maintenez enfoncé bouton B jusqu'à ce les données soient effacées.

b. Minuteur d'exercice automatique (E.TMR)

Le minuteur est activé automatiquement lors de la réception du signal de pulsation. Le minuteur calcule la durée totale d'exercice, à condition que vous portiez la ceinture et que l'appareil soit réglé en le mode pulsation.

- Réglez la montre en mode pulsation avec bouton A.
- Appuyez le bouton B pour entrer en mode minuteur (E.TRM).
- Appuyez le bouton C pour lire le minuteur pour les différentes zones.



Durée zone inférieure



Durée zone centrale



Durée zone supérieure



Durée d'exercice totale

Pour réinitialiser les données: dans le même mode, maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que les données soient effacées.

c. Rythme cardiaque maximum et minium (MEM)

Le rythme cardiaque maximum (RCM) est le rythme maximum auquel votre cuire bat lors de l'exploitation de vos performances physiques. Votre rythme cardiaque personnel varie en fonction de votre âge, sexe, la performance, performances en fonction du type de votre sport et votre condition physique. Il est conseillé de subir ce test en présence d'un médecin et de le répéter régulièrement.

- Réglez la montre en mode pulsation avec bouton A.
- Appuyez le bouton B jusqu'à ce que MEM (mode mémoire) s'affiche à l'écran.
- Appuyez le bouton C pour vérifier le rythme cardiaque maximum (HI) et le rythme cardiaque minium (LO).



Pour réinitialiser les données: dans le même mode, maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que les données soient effacées.

d. Compteur de calories automatique (cal)

- Réglez la montre en mode pulsation avec bouton A.
- Appuyez le bouton B jusqu'à ce que CAL (mode calorie) s'affiche à l'écran. La consommation d'énergie approximative en CALORIE sera calculée automatiquement lors de la réception du signal de pulsation.



Pour réinitialiser les données: dans le même mode, maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que les données soient effacées.

e. Compteur de graisses brûlées automatique (fat) en grammes

- Réglez la montre en mode pulsation avec bouton A.
- Appuyez le bouton B jusqu'à ce que FAT (mode graisses brûlées) s'affiche à l'écran. Les graisses brûlées approximativement indiquées en grammes seront calculées automatiquement lorsque le but est atteint (65% du RCM).



Pour réinitialiser les données: dans le même mode, maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que les données soient effacées.

f. Niveau de condition



Immédiatement après l'exercice (en portant la ceinture):

- Réglez la montre en mode pulsation avec bouton A.
- Appuyez le bouton B jusqu'à ce que FITNESS LEVEL s'affiche l'écran.
- Appuyez le bouton C pour activer le compteur à rebours de 5 minutes. Votre rythme cardiaque et niveau de condition seront affichés après le comptage à rebours (= phase de récupération)

Si après 5 minutes votre rythme cardiaque est...	**alors votre niveau de condition est ...**
> 130	Niveau 6
130-120	Niveau 5
120-110	Niveau 4
110-105	Niveau 3
105-100	Niveau 2
< 100	Niveau 1

12. Régler l'alarme

a. Régler l'heure d'alarme

1. Assurez-vous que la montre soit réglée en mode montre (par défaut).
2. Appuyez le bouton B pour entrer en mode alarme.
3. Maintenez enfoncé bouton C jusqu'à ce que les heures commencent à clignoter.
   Appuyez le bouton B pour ajuster les heures.
4. Appuyez le bouton C pour confirmer.
5. Appuyez le bouton B pour ajuster les minutes.
6. Appuyez le bouton C pour confirmer.





- Pour arrêter l'alarme, appuyez sur n'importe quel bouton sur la montre.
- L'alarme s'arrêtera automatiquement après une minute.

b. Activer / désactiver le mode alarme

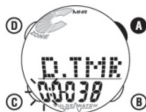
1. Assurez-vous que la montre soit réglée en mode montre (par défaut).
2. Appuyez le bouton B pour entrer en mode alarme.
3. Appuyez brièvement sur bouton C pour activer ou désactiver l'alarme.
4. Appuyez le bouton B pour revenir au mode montre.



13. Montre compteur à rebours

a. Régler le comptage à rebours

1. Appuyez le bouton A pour entrer en mode comptage à rebours indiqué par DOWN TIMER ou D.TMR.
2. Appuyez et maintenez enfoncé bouton C.
3. Les heures clignotent à l'écran.
4. Réglez les heures en utilisant bouton B et confirmez avec le bouton C.
5. Les minutes clignotent à l'écran.
6. Réglez les minutes avec bouton B et confirmez avec le bouton C.



b. Commencer le comptage à rebours

Appuyez bouton A pour entrer en mode comptage à rebours (indiqué par DOWN TIMER ou D.TMR). Le comptage à rebours commence avec la durée réglée.

Le comptage à rebours s'arrête ou continue en appuyant sur bouton C. Le comptage à rebours est remis à la durée réglée en maintenant enfoncé bouton C (affiché par HOLD TO RESET).
Une alarme d'une minute résonnera lorsque la durée réglée a été dépassée et que le moniteur de rythme cardiaque recommence à calculera durée (= durée expirée depuis que l'alarme a sonnée).
L'alarme d'une minute peut être désactivée en appuyant sur n'importe quel bouton.

14. Chronomètre

- Appuyez le bouton A pour entrer en mode chronomètre (indiqué par STOPWATCH ou STW).
- Appuyez le bouton C pour commencer ou arrêter le chronomètre.
- Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez et maintenez enfoncé bouton C (indiqué par HOLD TO RESET).



- Un maximum de 9 heures 59 minutes
  59 secondes peut être affiché.

15. Nettoyage et entretien

La montre et la ceinture ne sont pas étanches. N'immergez jamais l'appareil pour éviter un dysfonctionnement ou défaut permanent à l'appareil.

16. Spécifications techniques

Les spécification techniques du produit sont disponibles sur notre site:

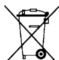
1. Allez au site www.velleman.eu et sélectionnez votre langue (en haut à droite de la page).
2. Dans la zone Rechercher article, tapez **SHE17** et cliquez sur **Fiche**.
   Les spécifications figurent sur la page du produit.

N'employer cet appareil qu'avec des accessoires d'origine. SA Velleman ne sera aucunement responsable de dommages ou lésions survenus à un usage (incorrect) de cet appareil. Pour plus d'information concernant cet article et la dernière version de cette notice, visiter notre site web www.velleman.eu.
Toutes les informations présentées dans cette notice peuvent être modifiées sans notification préalable.

MANUAL DEL USUARIO

1. Introducción

A los ciudadanos de la Unión Europea
Importantes informaciones sobre el medio ambiente concerniente a este producto



Este símbolo en este aparato o el embalaje indica que, si tira las muestras inservibles, podrían dañar el medio ambiente.
No tire este aparato (ni las pilas, si las hubiera) en la basura doméstica; debe ir a una empresa especializada en reciclaje. Devuelva este aparato a su distribuidor o a la unidad de reciclaje local. Respete las leyes locales en relación con el medio ambiente.

Si tiene dudas, contacte con las autoridades locales para residuos.

¡Gracias por haber comprado el **SHE17**! Lea atentamente las instrucciones del manual antes de usarlo. Si el aparato ha sufrido algún daño en el transporte no lo instale y póngase en contacto con su distribuidor.

2. Instrucciones de seguridad

ADVERTENCIA: Contacte siempre con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. El **SHE17** no es un aparato médico. Esta herramienta le ofrece un método para comprobar su ritmo cardíaco de forma precisa durante el entrenamiento. Este ritmo cardíaco se visualizará en la pantalla.

3. Características

Puede consultar las características en nuestra página web:

1. Visite www.velleman.eu y seleccione su idioma (parte superior derecha de la página)
2. Introduzca SHE17 en el campo de búsqueda y haga clic en **Producto**.
   Las características se visualizan en la página del producto.

4. Antes de empezar el entrenamiento

a. Usar un método de entrenamiento preciso

Los expertos están de acuerdo: el corazón es el músculo más importante del cuerpo que, como todos los músculos, debe ser entrenado regularmente para mantenerse en forma y mejorar su condición física. Pero ¿Cómo puede controlar si se está entrenando de manera segura y eficaz?

Afortunadamente, su corazón mismo le da la información más importante. Así puede verificar si su programa de entrenamiento personal está seguro y eficaz.

El ritmo cardíaco, representado por una sola cifra (Latidos Por Minuto), le informará sobre la condición física de su cuerpo. El ritmo cardíaco le informará también como trabaja su corazón, si el entrenamiento es demasiado intensivo y a que velocidad se consume la energía. Si su ritmo cardíaco es demasiado bajo, su cuerpo no beneficiará suficientemente del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco es demasiado alto, se cansará con rapidez o se podrá hacer daño.

Así pues, sean cuales sean sus motivos para hacer ejercicios: mejorar los resultados, perder peso o mantenerse en forma, lo más importante es de encontrar su zona apropiada de entrenamiento de ritmo cardíaco. Esto es posible si comprueba su ritmo cardíaco de forma precisa y continua durante la sesión de ejercicios.

Hoy en día, gracias a la tecnología moderna, comprobar el ritmo cardíaco con los monitores del ritmo cardíaco inalámbricos es fácil y divertido.

b. Conocer sus límites y determinar su propia zona de entrenamiento

Las "Zonas de entrenamiento" se establecen al regular el límite del ritmo cardíaco superior e inferior. Estos límites constituyen un cierto porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (RCM).

Si ha hecho ya una prueba de su ritmo cardíaco máx. o si es atleta entusiasta, ya conocerá sin duda su RCM. En el caso contrario, podrá calcularlo con la siguiente fórmula:

RCM = (220 – su edad)

Para una persona de 20 años, el cálculo se hace de la siguiente manera:

RCM = 220 – 20 = 200
Si su ritmo cardíaco máximo = se visualizará 150, "75%" (150 = 75% de 200).

Las 3 zonas de entrenamiento del monitor de pulso le ayudarán a alcanzar con más eficacia sus objetivos de condición física. Después de haber introducido su edad y su sexo, el **SHE17** calculará automáticamente las diferentes zonas [1], [2] y [3].

c. Zona de entrenamiento

AGE —▷	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Zone 3	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
PERFORMANCE	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
80-95% MHR	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
Zone 2	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
FITNESS	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
65-80% MHR	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
Zone 1	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
HEALTH	to	to	to	to	to	to	to	to	to	to
50-65% MHR	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

BURNING GLYCOGEN: Sport Zone 3 — BURNING FAT: Fitness Zone 2, Leisure Zone 1

ZONA [1] – SALUD (50% - 65% del RCM)
Esta zona de entrenamiento se recomienda para entrenamientos de larga duración pero de baja intensidad. El objetivo de las sesiones en esta zona es mejorar la salud física y mental.

ZONA [2] – BUENA FORMA (65% - 80% del RCM)
Esta zona de entrenamiento se recomienda a atletas que quieren mejorar sus fuerzas y su resistencia al consumir un gran número de calorías.

ZONA [3] – RENDIMIENTO (80% - 95% del RCM)
Esta zona de entrenamiento se recomienda para sesiones cortas e intensivas de entrenamiento y se utiliza por atletas de competencia que quieren mejorar su velocidad y su resistencia al crear una "deuda de oxígeno" y al aumentar el nivel del ácido láctico en el tejido muscular.

5. Introducir las pilas

a. Reloj monitor

Para obtener más información, consulte la ilustración 1 página 3.

- Use un destornillador para sacar la tapa de la parte posterior. Introduzca una pila de 3.0V con el polo positivo (+) hacia arriba y cierre la tapa.
- Quite la pila y reemplácela si el LCD reacciona de manera irregular. Esto borrará el microprocesador y reactivará el monitor.

b. Cinturón

Para obtener más información, consulte la ilustración 2 página 3.

- Utilice una pequeña moneda para sacar la tapa de la parte inferior del cinturón.
- Introduzca una pila de 3V con el polo positivo (+) hacia arriba y vuelva a poner la tapa posterior.

6. ¿Cómo llevar el monitor y el cinturón?

a. Reloj monitor

Para obtener más información, consulte la ilustración 3 página 4.

- Es posible utilizar el reloj como pulsera o separarlo del montaje de la pulsera y montarlo en una bicicleta (incl.).
- Asegúrese de que el monitor se encuentre dentro de una distancia máx. de 60cm del transmisor.

b. Transmisor de pecho

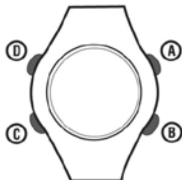
Para obtener más información, consulte la ilustración 4 página 4.

- Ajuste el cinturón elástico de tal manera que éste quede fijado justo por debajo de los músculos pectorales.
- Humedezca los electrodos del transmisor con saliva o gel ECG (disponible en la farmacia) para asegurar un buen contacto con la piel
- Ponga el cinturón boca arriba (véase la ilustración 4).

7. Reloj: Los botones

Los cuatro botones del reloj tienen las siguientes funciones:

Botón	Nombre	Funciones
A	Mode	Para conmutar entre el modo clock (hora) y el modo Heart (corazón).
B	Select	En el Heart (corazón): para seleccionar características: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT En el modo clock (hora) mode: para entrar en el modo Alarm (alarma) En el modo Setting (Ajustes): para modificar los dígitos.
C	Set	En el Heart (corazón): mantenga pulsado para borrar los datos o para entrar en el modo Setting (Ajustes). En el modo clock (hora): mantenga pulsado para entrar en el modo Setting (Ajustes) o pulse para confirmar un ajuste.
D	Light	Pulse para activar la retroiluminación.



8. Regular la zona de entrenamiento

Al regular la zona de entrenamiento,
- Introducirá datos personales en el reloj
- Definirá la zona de entrenamiento

Para obtener más información sobre las zonas de entrenamiento, consulte Zona de entrenamiento, p. 6).

a. Ajustes personales

Para ajustar una zona de entrenamiento:
- Pulse el botón A para activar el modo Heart.
- Mantenga pulsado el botón B & C hasta que todos los segmentos estén activados (ON).

Introduzca su **año** de nacimiento (YEAR se visualiza)
- Pulse el botón B para introducir el año deseado (puede introducir cualquier año de 1900 a 2004).
- Confirme con el botón C.

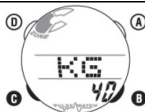


Introduzca **el mes** (MONTH se visualiza)
- Pulse el botón C para introducir el mes deseado.
- Pulse el botón C para confirmar.



Introduzca **el día** (DATE se visualiza)
- Pulse el botón B para introducir el día.
- Pulse el botón C para confirmar.





Introduzca su **peso** (KG parpadea)
- Pulse el botón B para seleccionar kilogramo (KG) o libra (LB).
- Pulse el botón C para confirmar.
- Pulse el botón B para introducir su peso.
- Pulse el botón C para confirmar.

b. Zona de entrenamiento U definida por el usuario (LOW ZONE o LZN se visualiza en la pantalla)

Ahora, puede ajustar los límites de la zona de entrenamiento U.
- Pulse el botón B varias veces hasta que aparezca el valor deseado para el límite inferior de la zona de entrenamiento (LZN).
- Pulse el botón C para confirmar.
  El valor del límite superior de la zona de entrenamiento (HIGH ZONE o HZN se visualiza en la pantalla) empieza a parpadear.
- Introduzca el valor del límite superior con el botón B y pulse el botón C para confirmar.





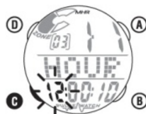
El aparato calcula su frecuencia cardíaca máxima (FCM) basada en su edad y el límite inferior y superior personal de las 3 zonas de entrenamiento preprogramadas:
- Zona 1: 50-65% de la FCM
- Zona 2: 65-80% de la FCM
- Zona 3: 80-95% de la FCM

El aparato vuelve automáticamente al modo visualizando la hora.

9. Introducir la hora y la fecha

- Asegúrese de que el reloj esté en el modo Clock (estándar).
- Mantenga pulsado el botón C para entrar en el modo Settings para ajustar el reloj.
- Pulse el botón B para introducir el formato de 12h o 24h.
- Pulse el botón C para confirmar. Las horas empiezan a parpadear.
- Pulse el botón B para introducir la hora.
- Pulse el botón C para confirmar.
- Repita estos últimos dos pasos para introducir los minutos, el año, el mes y el día. El reloj vuelve al modo Clock (hora) después de haber terminado.





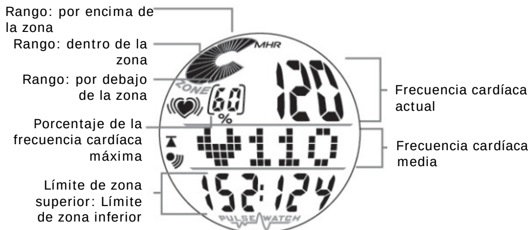




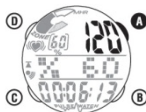


10. Controlar la frecuencia cardíaca

Pulse el botón A una vez para visualizar las informaciones sobre la frecuencia cardíaca.
En el modo Heart (corazón), el reloj visualiza los siguientes datos:



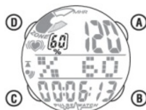
a. Controlar la frecuencia cardíaca actual



- Pulse el botón A.
  La frecuencia cardíaca actual se visualiza en la línea superior de la pantalla LCD.
- El símbolo de la esquina superior izquierda parpadea al recibir una señal del cinturón transmisor.
- El símbolo se fija en la pantalla y se visualiza la última frecuencia cardíaca grabada al no recibir una señal.
- Para ahorrar la pila, el reloj vuelve automáticamente al modo Clock (hora) si no recibe una señal durante 5 minutos.

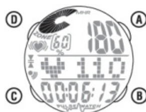
b. Porcentaje de FCM (frecuencia cardíaca máxima)

El número visualiza el porcentaje de la frecuencia cardíaca actual con respecto a la frecuencia cardíaca máxima (FCM por edad). Es útil controlar el rendimiento del corazón de forma segura y eficaz durante el entrenamiento.



c. Alarma visual y visualización barra gráfica para la zona objetivo

La barra gráfica visualiza la relación entre la frecuencia cardíaca actual y la frecuencia cardíaca máxima. La barra gráfica se mueve hacia arriba y hacia abajo para visualizar si está dentro, por encima o por debajo de los límites de la zona objetivo. Se visualiza también si ha sobrepasado la FCM. Es una herramienta importante para controlar su entrenamiento de manera segura y eficaz.



d. Ajustar los sonidos de alarma para la zona objetivo

Introduzca un sonido de alarma de la siguiente manera:

1) Activar / desactivar el sonido de alarma

- En el modo Heart (corazón), pulse el botón B para entra en el modo de la Zona Objetivo (ZONE).
- Pulse el botón C para desactivar o activar el sonido de alarma seleccionado (🔊).





(2) Activar la alarma de la Zona de entrenamiento
(▲ , ▼ o ▼▲)

- En el modo Heart (corazón), pulse el botón B para entra en el modo de la Zona Objetivo (ZONE).
- Mantenga pulsado el botón C hasta que ▼▲ parpadee.
- Pulse el botón B para seleccionar la zona objetivo para la alarma:

▲ La alarma sólo suena si su frecuencia cardíaca sobrepasa el límite superior.

▼ La alarma sólo suena si su frecuencia cardíaca cae por debajo del límite inferior.

▼▲ la alarma suena si su frecuencia cardíaca sobrepasa el límite superior y si cae por debajo del límite inferior.

- Pulse el botón C para confirmar.



(3) Seleccionar la zona de entrenamiento

- Después de haber activado la Zona de Alarma, pulse el botón B para seleccionar la Zona (1), (2), (3) y (U).
- Pulse el botón C para confirmar.

11. Visualizar datos

a. Frecuencia cardíaca media



- La frecuencia cardíaca media se visualiza en la segunda línea de la pantalla LCD.
- Para reinicializar la frecuencia cardíaca media y el temporizador, pulse el botón B para entrar en el modo Exercise Timer (E.TMR/temporizador de entrenamiento). Luego, mantenga pulsado el botón C hasta que se hayan borrado los datos.

b. Temporizador de entrenamiento automático (E.TMR)

El temporizador se activa automáticamente en cuanto reciba la frecuencia cardíaca. Esta función guarda el tiempo de entrenamiento total mientras lleve el cinturón y esté en el modo Pulse (pulso).

- Ponga el reloj en el modo Heart (corazón) con el botón A.
- Pulse el botón B para entrar en el modo Exercise Timer (E.TMR/temporizador de entrenamiento).
- Pulse el botón B para visualizar el temporizador para varias zonas.



Tiempo por debajo de los límites de la zona



Tiempo dentro de los límites de la zona



Tiempo por encima de los límites de la zona



tiempo total de entrenamiento

Para reinicializar los datos: en este modo, mantenga pulsado el botón C hasta que se hayan borrado los datos.

c. Frecuencia cardíaca máxima y mínima (MEM)

La frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) es el número más alto de latidos cardíacos por minuto (ppm) alcanzados en un ejercicio intenso. Su frecuencia cardíaca máxima individual varía según la edad, el sexo, la capacidad de llevar a cabo un ejercicio, el tipo de deporte que practica y su forma física. Recomendamos que consulte un médico para realizar este y repítelo regularmente.

- Ponga el reloj en el modo Heart (corazón) con el botón A.
- Pulse el botón B hasta que MEM (modo memoria) se visualice en la pantalla.
- Pulse el botón C para controlar la frecuencia cardíaca máxima (HI) y la frecuencia cardíaca mínima (LO).



Para reinicializar los datos: en este modo, mantenga pulsado el botón C hasta que se hayan borrado los datos.

d. Contador de calorías automático (cal)

- Ponga el reloj en el modo Heart (corazón) con el botón A.
- Pulse el botón B hasta que CAL (modo Calorie) se visualice en la pantalla. El consumo aproximativo de CALORÍAS se calcula automáticamente al recibir una señal de pulso.



Para reinicializar los datos: en este modo, mantenga pulsado el botón C hasta que se hayan borrado los datos.

e. Visualización de la cantidad de grasa quemada (fat) en gramos

- Ponga el reloj en el modo Heart (corazón) con el botón A.
- Pulse el botón B hasta que FAT (modo Fat Burnt) se visualice en la pantalla. La cantidad aproximativa de grasa quemada en gramos se calcula automáticamente siempre que se alcanza el objetivo (65% de FCM).



Para reinicializar los datos: en este modo, mantenga pulsado el botón C hasta que se hayan borrado los datos.

f. Estado físico

Realice esta función inmediatamente después del entrenamiento (sigue llevando el cinturón):

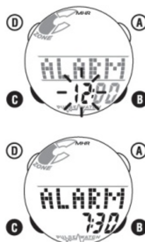
- Ponga el reloj en el modo Heart (corazón) con el botón A.
- Pulse el botón B hasta que FITNESS LEVEL se visualice en la pantalla.
- Pulse el botón C para iniciar una cuenta atrás de 5 minutos. Su frecuencia cardíaca y su estado físico se visualizarán después de la cuenta atrás (= fase de recuperación)



Si su frecuencia cardíaca después de 5 min. es de...	tiene un estado físico de...
> 130	nivel 6
130-120	nivel 5
120-110	nivel 4
110-105	nivel 3
105-100	nivel 2
< 100	nivel 1

12. Ajustar la alarma

a. Ajustar el tiempo de alarma



1. Asegúrese de que el reloj esté en el modo Clock (estándar).
2. Pulse el botón B para entrar en el modo Alarm.
3. Mantenga pulsado el botón C hasta que las horas empiecen a parpadear. Pulse el botón B para ajustar las horas.
4. Pulse el botón C para confirmar.
5. Pulse el botón B para ajustar los minutos.
6. Pulse el botón C para confirmar.

- Para desactivar la alarma, pulse cualquier botón.
- La alarma se desactiva automáticamente después de un minuto.

b. Activar / desactivar la alarma



1. Asegúrese de que el reloj esté en el modo Clock (estándar).
2. Pulse el botón B para entrar en el modo Alarm.
3. Pulse el botón C brevemente para activar o desactivar la alarma.
4. Pulse el botón B para volver al modo Clock.

13. Temporizador de cuenta regresiva

a. Ajustar el temporizador de cuenta regresiva



1. Pulse el botón A para entrar en el modo Countdown (DOWN TIMER o D.TMR).
2. Mantenga pulsado el botón C.
3. Las horas parpadean en la pantalla.
4. Ajuste las horas con el botón B y pulse el botón C para confirmar.
5. Los minutos parpadean en la pantalla.
6. Ajuste los minutos con el botón B y pulse el botón C para confirmar.

b. Activar el temporizador de cuenta regresiva

Pulse el botón A para entrar en el modo Countdown (DOWN TIMER o D.TMR). La cuenta regresiva cuenta el tiempo introducido hacia atrás hasta llegar a cero.

Active o desactive el temporizador de cuenta regresiva al pulsar el botón C. El temporizador de cuenta regresiva vuelve al tiempo introducido al mantener pulsado el botón C (HOLD TO RESET).
Una alarma de 1 minuto suena en cuanto se haya transcurrido el tiempo introducido y el aparato empieza una cuenta progresiva (= el tiempo transcurrido desde la alarma acústica). Es posible desactivar la alarma de 1 minuto con cualquier botón.

14. Cronómetro



- Pulse el botón A para entrar en el modo Stopwatch (STOPWATCH o STW).
- Pulse el botón C para activar o desactivar el cronómetro.
- Para reinicializar el cronómetro, mantenga pulsado el botón C (HOLD T0 RESET)
- Es posible visualizar máx. 9 horas 59 minutos 59 segundos.

15. Limpieza y mantenimiento

Ni el reloj ni el cinturón son resistentes al agua. No sumerja el aparato en agua para evitar un mal funcionamiento o daños permanentes.

16. Especificaciones

Puede consultar las características en nuestra página web:

1. Consulte www.velleman.eu y seleccione su idioma (parte superior derecha).
2. Introduzca **SHE17** en el campo **Buscar** y haga clic en **Producto.** Las características se visualizan en la página del producto.

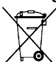
Utilice este aparato sólo con los accesorios originales. Velleman NV no será responsable de daños ni lesiones causados por un uso (indebido) de este aparato.

Para más información sobre este producto y la versión más reciente de este manual del usuario, visite nuestra página www.velleman.eu.
Se pueden modificar las especificaciones y el contenido de este manual sin previo aviso.

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Einführung

An alle Einwohner der Europäischen Union
Wichtige Umweltinformationen über dieses Produkt



Dieses Symbol auf dem Produkt oder der Verpackung zeigt an, dass die Entsorgung dieses Produktes nach seinem Lebenszyklus der Umwelt Schaden zufügen kann. Entsorgen Sie die Einheit (oder verwendeten Batterien) nicht als unsortiertes Hausmüll; die Einheit oder verwendeten Batterien müssen von einer spezialisierten Firma zwecks Recycling entsorgt werden. Diese Einheit muss an den Händler oder ein örtliches Recycling-Unternehmen retourniert werden. Respektieren Sie die örtlichen Umweltvorschriften.

Falls Zweifel bestehen, wenden Sie sich für Entsorgungsrichtlinien an Ihre örtliche Behörde.

Wir bedanken uns für den Kauf des **SHE17**! Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch. Überprüfen Sie, ob Transportschäden vorliegen. Sollte dies der Fall sein, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.

2. Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Konsultieren Sie immer Ihren Arzt ehe Sie mit einem Trainingsprogramm starten. Der **SHE17** ist nur ein Trainingsgerät und kein medizinisches Gerät. Der SHE6 ist ein Hilfsmittel, mit dem Sie während Trainings Ihren Puls messen. Der Puls wird dann im Display angezeigt.

3. Eigenschaften

Die Eigenschaften des Gerätes finden Sie auf unserer Website:

1. Besuchen Sie www.velleman.eu und wählen Sie Ihre Sprache aus (oben rechts)
2. Geben Sie **SHE17** im Suchfeld ein und klicken Sie auf **Produkt**. Sie finden die Eigenschaften auf der Produktseite.

4. Bevor Sie mit dem Training beginnen

a. Anwendung einer genauen Trainingsmethode

Die Experten erklären sich damit einverstanden: das Herz ist der wichtigste Muskel unseres Körpers und muss genau so wie alle anderen Muskeln regelmäßig trainiert werden, um stark und en fit zu bleiben. Wie können Sie aber überprüfen, ob Sie ihr Herz sicher und effizient trainieren?

Glücklicherweise liefert Ihr Herz selber die wichtigsten Informationen, um die Sicherheit und die Effizienz Ihres persönlichen Fitnessprogramms einschätzen zu können.

Der Herzschlag, der von nur einer Zahl (BPM: Beats Per Minute = Herzschläge pro Minute) wiedergegeben wird, gibt einen ständigen Bericht über Ihre körperliche Verfassung. Der Herzschlag zeigt an, ob Ihr Trainingsprogramm zu anstrengend oder zu leicht ist und wie viel Energie Sie verbrennen. Natürlich hat Ihr Körper nicht viel Nutzen von einem Training, das den Herzschlag ungenügend erhöht. Bei einer zu hohen Pulsfrequenz dagegen, ermüden Sie sich und könnten Sie sich verletzen.

Was auch immer das Ziel Ihres Trainings ist, Wettkampftraining, Gewichtsverlust oder nur eine bessere Gesundheit, wichtig ist, dass Sie nun gezielt trainieren können: Halten Sie Ihre Pulsfrequenz innerhalb einer bestimmten Zielzone, um Ihr Herz optimal zu trainieren. Dies ist möglich wenn Sie während Ihres Trainingsprogramms kontinuierlich Ihre Pulsfrequenz messen.

Dank der modernsten Technologien verfügen wir nun über drahtlose elektronische Pulscomputer, mit denen Sie Ihre Pulsfrequenz zu jederzeit ablesen können.

b. Kennen Sie Ihre Grenzwerte und bestimmen Sie Ihre persönliche Trainingszone

"Trainingszonen" werden bestimmt, indem Sie die oberen und unteren Grenzwerte einstellen. Diese Grenzwerte sind ein bestimmter Prozentwert Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR = Maximum Herzfrequenz).

Falls Sie sich schon einem Test unterzogen haben, um Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen oder wenn Sie ein begeisterter Athlet sind, kennen Sie Ihren MHR-Wert wahrscheinlich. Wenn Sie diesen Wert nicht kennen, können Sie ihn mittels nachfolgender Formel ermitteln:

MHR = (220 – Ihr Alter)
Für jemanden im Alter von 20 Jahren gilt folgendes:
MHR = 220 – 20 = 200
Wenn Ihre heutige Pulsfrequenz 150 ist, erscheint “75%” im Bildschirm (150 ist 75% von 200).

Die Pulsuhr verfügt über drei Trainingszonen, die Ihre Gesundheit erheblich verbessern werden. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, berechnet der Computer automatisch die verschiedenen Zonen [1], [2] und [3].

c. Trainingszone

	AGE —▷	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
BURNING GLYCOGEN	Zone 3 PERFORMANCE 80-95% MHR (Sport Zone 3)	190 to 160	185 to 156	180 to 152	175 to 148	171 to 144	166 to 140	161 to 136	156 to 132	152 to 128	147 to 124
	Zone 2 FITNESS 65-80% MHR (Fitness Zone 2)	160 to 130	156 to 126	152 to 123	148 to 120	144 to 117	140 to 113	136 to 110	132 to 107	128 to 104	124 to 100
BURNING FAT	Zone 1 HEALTH 50-65% MHR (Leisure Zone 1)	130 to 100	126 to 97	123 to 95	120 to 92	117 to 90	113 to 87	110 to 85	107 to 82	104 to 80	100 to 77

Zone [1] – Gesundheit (50% - 65% der MHR)
Diese Trainingszone wird für lange Trainingsprogramme beschränkter Intensität verwendet. Trainieren in dieser Zone fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Zone [2] – Fitness (65% - 80% der MHR)

Diese Trainingszone wird von Athleten, die eine Dauerleistungsfähigkeit aufbauen möchten, verwendet. Trainieren in dieser Zone hat einen größeren Kalorienverbrauch zur Folge.

Zone [3] – Leistung (80% - 95% der MHR)
Diese Trainingszone eignet sich für kurze, intensive Trainingsprogramme und wird von Hochleistungssportlern, die Ihre Schnelligkeit und Kraft trainieren möchten, verwendet. Trainieren in dieser Zone sorgt für einen "Sauerstoffschuld" und einen "Milchsäurereiz" im Muskelgewebe.

5. Die Batterien einlegen

a. Pulsuhr

Für mehr Informationen, siehe Abbildung 1, Seite 3.

- Verwenden Sie einen Schraubendreher um den Deckel auf der Rückseite des Computers zu entfernen.
- Legen Sie eine Batterie von 3.0V mit dem positiven (+) Pol nach oben ein und schließen Sie das Batteriefach wieder.
- Nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie sie erneut ein wenn im LCD-Display irreguläre Zeichen erscheinen.
  Dies erlischt und setzt den Mikroprozessor des Computers zurück.

b. Sendergurt

Für mehr Informationen, siehe Abbildung 2, Seite 3.

- Verwenden Sie eine kleine Münze, um den Batteriefachdeckel an der Unterseite des Gurtes zu entfernen.
- Legen Sie eine 3V-Batterie mit dem positiven (+) Pol nach oben ein und verschrauben Sie den Deckel.

6. Wie die Pulsuhr und den Brustgurt tragen

a. Pulsuhr

Für mehr Informationen, siehe Abbildung 3, Seite 4.

- Sie können die Pulsuhr wie eine Armbanduhr tragen oder mittels der mitgelieferten Halterung an der Lenkstange des Fahrrades befestigen.
- Pulsuhr und Sender dürfen nie weiter als 60cm voneinander entfernt sein.

b. Sendergurt

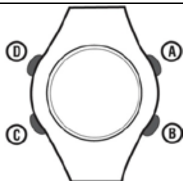
Für mehr Informationen, siehe Abbildung 4, Seite 4.

- Legen Sie den elastischen Gurt fest an der Brust (unterhalb der Brustmuskeln).
- Befeuchten Sie die leitenden Senderkissen mit Speichel oder ECG-Gel (in der Apotheke erhältlich) um einen guten Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.
- Legen Sie den Brustgurt wie in der Abbildung 4 gezeigt an.

7. Pulsuhr: Tasten

Die 4 Tasten der Pulsuhr haben nachfolgende Funktionen:

Taste	Name	Funktionen
A	Mode	Schaltet zwischen dem Clock- (Uhr) und dem Heart-Modus (Hart).
B	Select	Im Heart-Modus: wählen Sie die Eigenschaften aus: TMR/SW/MEM/ZN/CAL/FAT Im Clock-Modus: gehen Sie zum Alarm-Modus Im Setting-Modus: um die Digits zu ändern.
C	Set	Im Heart-Modus: Halten Sie gedrückt, um die Daten zu löschen oder in den Setting-Modus zu gelangen. Im Clock-Modus: Halten Sie gedrückt, um in den Setting-Modus zu gelangen oder drücken Sie, um eine Einstellung zu bestätigen.
D	Light	Drücken Sie, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.



8. Eine Trainingszone einstellen

Möchten Sie eine Trainingszone einstellen, dann

- Geben Sie die persönlichen Daten ein
- Bestimmen Sie eine Trainingszone

Für mehr Informationen zu Trainingszones, siehe Trainingszone (Seite 6).

a. Persönliche Einstellungen

Um eine Trainingszone einzustellen:

- Drücken Sie die Taste A um den Heart-Modus einzuschalten.
- Halten Sie die Tasten B & C gedrückt, bis alle Segmente EINgeschaltet sind.

Geben Sie das **Geburtsjahr** ein (YEAR erscheint im Display)

- Drücken Sie die Taste B, um das gewünschte Jahr einzustellen (Sie können egal welches Jahr von 1900 bis 2004 eingeben).
- Drücken Sie die Taste C um zu bestätigen.



Geben Sie den **Monat** ein (MONTH erscheint im Display)
- Drücken Sie die Taste C, um den gewünschten Monat einzustellen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.



Geben Sie den **Tag** ein (DATE erscheint im Display)
- Drücken Sie die Taste B, um den Tag einzustellen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.



Geben Sie Ihr **Gewicht ein** (KG blinkt)
- Drücken Sie die Taste B, um Kilogramm (KG) oder Pound (LB) auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste B, um das Gewicht einzustellen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.



b. Benutzerdefinierte Trainingszone U (LOW ZONE oder LZN erscheint im Display)

Stellen Sie nun die Grenzen der benutzerdefinierten Trainingszone U ein.
- Drücken Sie die Taste B wiederholt bis der gewünschte Wert für die obere Grenze der Trainingszone (LZN) eingestellt ist.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
  Die obere Grenze der Trainingszone (HIGH ZONE oder HZN erscheint im Display) fängt an zu blinken.
- Stellen Sie die obere Grenze mit der B-Taste ein und drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.





Das Gerät berechnet Ihre maximale Herzfrequenz (MHR) gemäß dem Alter und der persönlichen oberen und unteren Grenze der 3 vorprogrammierten Trainingszonen:

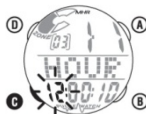
- Zone 1: 50-65% der MHR
- Zone 2: 65-80% der MHR
- Zone 3: 80-95% der MHR

Der Herzfrequenzmesser kehrt automatisch zum Time-Modus zurück.

9. Die Uhrzeit und das Datum einstellen



- Beachten Sie, dass sich die Pulsuhr im Clock-Modus befindet (Standard).
- Halten Sie die Taste C gedrückt, um in den Setting-Modus umzuschalten.
- Drücken Sie die Taste B, um das 12- oder das 24-Stundenformat auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
  Die Stunden blinken.
- Drücken Sie die Taste B, um die Stunden einzustellen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
- Wiederholen Sie die letzten zwei Schritte, um die Minuten, das Jahr, den Monat und den Wochentag einzustellen. Haben Sie alles eingestellt, dann kehrt die Pulsuhr zum Clock-Modus zurück.

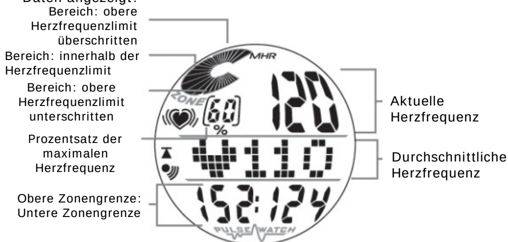




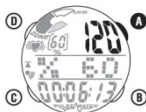
10. Die Herzfrequenz überwachen

Drücken Sie die Taste A, um die Informationen zur Herzfrequenz anzuzeigen.

Befindet sich die Pulsuhr im Heart-Modus, so werden nachfolgende Daten angezeigt:



a. Aktuelle Herzfrequenz



- Drücken Sie die Taste A. Die aktuelle Herzfrequenz erscheint im Display auf der oberen Zeile im LCD-Display.
- Das -Symbol in der linken Ecke oben blinkt wenn ein Signal vom Brustgurt empfangen wird.
- Wird kein Signal empfangen, dann blinkt das Symbol nicht und wird die letzte Herzfrequenz angezeigt.
- Um Energie zu sparen, kehrt die Pulsuhr automatisch zum Clock-Modus zurück wenn es 5 Minuten lang kein Signal empfängt.

b. Prozentsatz der MHR (Maximale Herzfrequenz)



Die Nummer zeigt den Prozentsatz der aktuellen Herzfrequenz gegenüber der maximalen Herzfrequenz (MHR gemäß dem Alter) an. Es ist sinnvoll, Ihre Herzleistung während des Trainings sicher und effektiv zu überwachen.

c. Visueller Alarm und Balkenanzeige für die Zielzone



Die Balken zeigen das Verhältnis zwischen der aktuellen Herzfrequenz und der maximalen Herzfrequenz an. Die Balken bewegen nach unten und nach oben, um visuell anzuzeigen, ob Sie sich innerhalb, oberhalb oder unterhalb der Grenze befinden. Eine Überschreitung der MHR wird ebenfalls angezeigt. Die Balkenanzeige ist eine wichtige Hilfe, um Ihr Training sicher und effektiv zu überwachen.

d. Signaltöne für die Zielzone einstellen

Stellen Sie einen Signalton wie folgt ein:

1) Alarmton ein / aus



- Im Heart-Modus, drücken Sie die Taste B, um den Target Zone-Modus (ZONE) aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste C, um den akustischen Signal ein- (•)))) oder auszuschalten.

(2) Alarm für die Trainingszone einschalten
(▲ , ▼ oder ⧗)



- Im Heart-Modus, drücken Sie die Taste B, um den Target Zone-Modus (ZONE) aufzurufen.
- Halten Sie die Taste C gedrückt, bis ⧗ blinkt.
- Drücken Sie die Taste B gedrückt, um die Zielzone für den Alarm auszuwählen:

▲ Der Alarm ertönt nur wenn Ihre Herzfrequenz die obere Grenze überschreitet.

▼ Der Alarm ertönt nur wenn Ihre Herzfrequenz die untere Grenze unterschreitet.

⧗ Der Alarm ertönt wenn Ihre Herzfrequenz die obere Grenze überschreitet und die untere Grenze unterschreitet.

- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.

(3) Die Trainingszone auswählen



- Direkt nach der Einschaltung des Zonenalarms, drücken Sie die Taste B um Zone (1), (2), (3) und (U) auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.

11. Daten anzeigen

a. Durchschnittliche Herzfrequenz

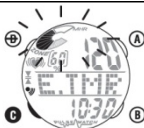


- Die durchschnittliche Herzfrequenz erscheint im Display auf der zweiten Zeile im LCD-Display.
- Um die durchschnittliche Herzfrequenz und den Timer zurückzusetzen, drücken Sie die Taste B, um den Exercise Timer-Modus (E.TMR) aufzurufen. Halten Sie die Taste C danach gedrückt, bis die Daten gelöscht sind.

b. Automatischer Trainingstimer (E.TMR)

Der Timer wird automatisch eingeschaltet wenn ein Pulssignal empfangen wird. Diese Funktion speichert die gesamte Trainingszeit solange Sie den Brustgurt tragen und Sie sich Pulse-Modus befinden.

- Drücken Sie die Taste A, um den Heart-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste B, um den Timer-Modus (E.TMR) aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste C, um den Timer für die verschiedenen Zonen anzuzeigen.



Zone-Below-Zeit



Zone-In-Zeit



Zone-Above-Zeit



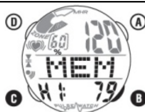
Totale Trainingszeit

Um die Daten zurückzusetzen: halten Sie die Taste C in diesem Modus gedrückt, bis alle Daten gelöscht sind.

c. Maximale und minimale Herzfrequenz (MEM)

Die maximale Herzfrequenz (HR max.) ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen kann. Ihre persönliche maximale Herzfrequenz variiert gemäß dem Alter, dem Geschlecht, der Leistungsfähigkeit, der Sportart und der körperlichen Fitness. Wir empfehlen, Ihren Arzt für diesen Test, Ihren Arzt zu Rate zu ziehen und ihn regelmäßig aufzusuchen.

- Drücken Sie die Taste A, um den Heart-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste B, bis MEM (Memory-Modus) im Display erscheint.
- Drücken Sie die Taste C, um die maximale Herzfrequenz (HI) und die minimale Herzfrequenz (LO) zu überprüfen.



Um die Daten zurückzusetzen: halten Sie die Taste C in diesem Modus gedrückt, bis alle Daten gelöscht sind.

d. Automatischer Kalorienzähler (cal)

- Drücken Sie die Taste A, um den Heart-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste B, bis CAL (Calorie-Modus) im Display erscheint. Der approximative Kalorienverbrauch wird automatisch in CALORIE berechnet wenn ein Pulssignal empfangen wird.



Um die Daten zurückzusetzen: halten Sie die Taste C in diesem Modus gedrückt, bis alle Daten gelöscht sind.

e. Automatischer Zähler für die Fettverbrennung (fat) in Gramm

- Drücken Sie die Taste A, um den Heart-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste B, bis FAT (Fat Burnt-Modus) im Display erscheint. Die approximative Fettverbrennung wird automatisch in Gramm berechnet wenn Sie das Ziel (65% der MHR) erreichen.



Um die Daten zurückzusetzen: halten Sie die Taste C in diesem Modus gedrückt, bis alle Daten gelöscht sind.

f. Fitness-Level



Diese Funktion ist sofort nach dem Training durchzuführen (Lassen Sie den Burstgurt angelegt):

- Drücken Sie die Taste A, um den Heart-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste B, bis FITNESS LEVEL im Display erscheint.
- Drücken Sie die Taste C, um einen Countdown von 5 Minuten zu starten. Die Herzfrequenz und der Fitness-Level wird nach dem Countdown angezeigt (= Erholungsphase)

Ist Ihre Herzfrequenz nach 5 Minuten...	**dann ist Ihr Fitness-Level...**
> 130	Level 6
130-120	Level 5
120-110	Level 4
110-105	Level 3
105-100	Level 2
< 100	Level 1

12. Den Alarm einstellen

a. Die Alarmzeit einstellen



1. Beachten Sie, dass die Pulsuhr sich im Clock-Modus befindet (Standard).
2. Drücken Sie die Taste B, um den Alarm-Modus aufzurufen.
3. Halten Sie die Taste C gedrückt, bis die Stunden blinken.
   Drücken Sie die Taste B, um die Stunden einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
5. Drücken Sie die Taste B, um die Minuten einzustellen.
6. Drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.



- Um den Alarm zu stoppen, drücken Sie eine beliebige Taste.
- Der Alarm stoppt automatisch nach einer Minute.

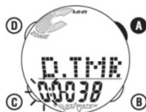
b. Den Alarm ein- oder ausschalten

1. Beachten Sie, dass die Pulsuhr sich im Clock-Modus befindet (Standard).
2. Drücken Sie die Taste B, um den Alarm-Modus aufzurufen.
3. Drücken Sie die Taste C kurz, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
4. Drücken Sie die Taste B, um zum Clock-Modus zurückzukehren.



13. Countdown-Timer

a. Den Countdown-Timer einstellen



1. Drücken Sie die Taste A, um den Countdown-Modus (DOWN TIMER oder D.TMR) aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste C gedrückt.
3. Die Stunden blinken.
4. Stellen Sie die Stunden mit der B-Taste ein und drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.
5. Die Minuten blinken im Display.
6. Stellen Sie die Minuten mit der B-Taste ein und drücken Sie die Taste C, um zu bestätigen.

b. Den Countdown-Timer starten

Drücken Sie die Taste A, um den Countdown-Modus (DOWN TIMER oder D.TMR) aufzurufen. Der Countdown-Timer zählt von der eingestellten Zeit herunter.

Der Countdown-Timer stoppt oder startet wenn Sie die Taste C drücken. Der Countdown-Timer kehrt zum eingestellten Zeit zurück wenn Sie die Taste C gedrückt halten (HOLD TO RESET).
Ein Alarm von 1 Minute ertönt wenn die eingestellte Zeit erreicht wird. Der Herzfrequenzmesser zählt anschließend wieder aufwärts (= die vergangene Zeit seit der Alarm ertönte). Der 1-minütige Alarm kann über eine beliebige Taste ausgeschaltet werden.

14. Stoppuhr



- Drücken Sie die Taste A, um den Stopwatch-Modus (STOPWATCH oder STW) aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste C, um die Stoppuhr zu starten oder zu stoppen.
- Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie die Taste C gedrückt (HOLD T0 RESET)

- Max. Anzeige: 9 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden.

15. Reinigung und Wartung

Die Pulsuhr und der Brustgurt sind nicht wetterfest. Tauchen Sie die Geräte in Wasser, dann kann dies permanente Schäden oder eine Fehlfunktion verursachen.

16. Technische Daten

Die technischen Daten finden Sie auf unserer Website:
1. Besuchen Sie www.velleman.eu und wählen Sie Ihre Sprache aus (oben rechts)
2. Geben Sie **SHE17** im Suchfeld ein und klicken Sie auf **Produkt**. Sie finden die technischen Daten auf der Produktseite.

Verwenden Sie dieses Gerät nur mit originellen Zubehörteilen. Velleman NV übernimmt keine Haftung für Schaden oder Verletzungen bei (falscher) Anwendung dieses Gerätes. Für mehr Informationen zu diesem Produkt und die neueste Version dieser Bedienungsanleitung, siehe www.velleman.eu. Alle Änderungen ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.

EN

Velleman® Service and Quality Warranty

Since its foundation in 1972, Velleman® acquired extensive experience in the electronics world and currently distributes its products in over 85 countries.

All our products fulfil strict quality requirements and legal stipulations in the EU. In order to ensure the quality, our products regularly go through an extra quality check, both by an internal quality department and by specialized external organisations. If, all precautionary measures notwithstanding, problems should occur, please make appeal to our warranty (see guarantee conditions).

General Warranty Conditions Concerning Consumer Products (for EU):

• All consumer products are subject to a 24-month warranty on production flaws and defective material as from the original date of purchase.

• Velleman® can decide to replace an article with an equivalent article, or to refund the retail value totally or partially when the complaint is valid and a free repair or replacement of the article is impossible, or if the expenses are out of proportion.

You will be delivered a replacing article or a refund at the value of 100% of the purchase price in case of a flaw occurred in the first year after the date of purchase and delivery, or a replacing article at 50% of the purchase price or a refund at the value of 50% of the retail value in case of a flaw occurred in the second year after the date of purchase and delivery.

• Not covered by warranty:

- all direct or indirect damage caused after delivery to the article (e.g. by oxidation, shocks, falls, dust, dirt, humidity...), and by the article, as well as its contents (e.g. data loss), compensation for loss of profits;
- consumable goods, parts or accessories that are subject to an aging process during normal use, such as batteries (rechargeable, non-rechargeable, built-in or replaceable), lamps, rubber parts, drive belts... (unlimited list);
- flaws resulting from fire, water damage, lightning, accident, natural disaster, etc.…;
- flaws caused deliberately, negligently or resulting from improper handling, negligent maintenance, abusive use or use contrary to the manufacturer's instructions;
- damage caused by a commercial, professional or collective use of the article (the warranty validity will be reduced to six (6) months when the article is used professionally);
- damage resulting from an inappropriate packing and shipping of the article;
- all damage caused by modification, repair or alteration performed by a third party without written permission by Velleman®.

• Articles to be repaired must be delivered to your Velleman® dealer, solidly packed (preferably in the original packaging), and be completed with the original receipt of purchase and a clear flaw description.

• Hint: In order to save on cost and time, please reread the manual and check if the flaw is caused by obvious causes prior to presenting the article for repair. Note that returning a non-defective article can also involve handling costs.

• Repairs occurring after warranty expiration are subject to shipping costs.

• The above conditions are without prejudice to all commercial warranties.

The above enumeration is subject to modification according to the article (see article's manual).

NL

Velleman® service- en kwaliteitsgarantie

Velleman® heeft sinds zijn oprichting in 1972 een ruime ervaring opgebouwd in de elektronicawereld en verdeelt op dit moment producten in meer dan 85 landen. Al onze producten beantwoorden aan strikte kwaliteitseisen en aan de wettelijke bepalingen geldig in de EU. Om de kwaliteit te waarborgen, ondergaan onze producten op regelmatige tijdstippen een extra kwaliteitscontrole, zowel door onze eigen kwaliteitsafdeling als door externe gespecialiseerde organisaties. Mocht er ondanks deze voorzorgen toch een probleem optreden, dan kunt u steeds een beroep doen op onze waarborg (zie waarborgvoorwaarden).

Algemene waarborgvoorwaarden consumentengoederen (voor Europese Unie):

• Op alle consumentengoederen geldt een garantieperiode van 24 maanden op productie- en materiaalfouten en dit vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum.
• Indien de klacht gegrond is en een gratis reparatie of vervanging van een artikel onmogelijk is of indien de kosten hiervoor buiten verhouding zijn, kan Velleman® beslissen het desbetreffende artikel te vervangen door een gelijkwaardig artikel of de aankoopsom van het artikel gedeeltelijk of volledig terug te betalen. In dat geval krijgt u een vervangend product of terugbetaling ter waarde van 100% van de aankoopsom bij ontdekking van een gebrek tot één jaar na aankoop en levering, of een vervangend product tegen 50% van de kostprijs of terugbetaling van 50 % bij ontdekking na één jaar tot 2 jaar.

• Valt niet onder waarborg:

- alle rechtstreekse of onrechtstreekse schade na de levering veroorzaakt aan het toestel (bv. door oxidatie, schokken, val, stof, vuil, vocht...), en door het toestel, alsook zijn inhoud (bv. verlies van data), vergoeding voor eventuele winstderving.
- verbruiksgoederen, onderdelen of hulpstukken die onderhevig zijn aan veroudering door normaal gebruik zoals bv. batterijen (zowel oplaadbare als niet-oplaadbare, ingebouwd of vervangbaar), lampen, rubberen onderdelen, aandrijfriemen... (onbeperkte lijst).
- defecten ten gevolge van brand, waterschade, bliksem, ongevallen, natuurrampen, enz.
- defecten veroorzaakt door opzet, nalatigheid of door een onoordeelkundige behandeling, slecht onderhoud of abnormaal gebruik of gebruik van het toestel strijdig met de voorschriften van de fabrikant.
- schade ten gevolge van een commercieel, professioneel of collectief gebruik van het apparaat (bij professioneel gebruik wordt de garantieperiode herleid tot 6 maand).
- schade veroorzaakt door onvoldoende bescherming bij transport van het apparaat.
- alle schade door wijzigingen, reparaties of modificaties uitgevoerd door derden zonder toestemming van Velleman®.

• Toestellen dienen ter reparatie aangeboden te worden bij uw Velleman®-verdeler. Het toestel dient vergezeld te zijn van het oorspronkelijke aankoopbewijs. Zorg voor een degelijke verpakking (bij voorkeur de originele verpakking) en voeg een duidelijke foutomschrijving bij.
• Tip: alvorens het toestel voor reparatie aan te bieden, kijk nog eens na of er geen voor de hand liggende reden is waarom het toestel niet naar behoren werkt (zie handleiding). Op deze wijze kunt u kosten en tijd besparen. Denk eraan dat er ook voor niet-defecte toestellen een kost voor controle aangerekend kan worden.
• Bij reparaties buiten de waarborgperiode zullen transportkosten aangerekend worden.
• Elke commerciële garantie laat deze rechten onverminderd.

Bovenstaande opsomming kan eventueel aangepast worden naargelang de aard van het product (zie handleiding van het betreffende product).

FR

Garantie de service et de qualité Velleman®

Depuis 1972, Velleman® a gagné une vaste expérience dans le secteur de l'électronique et est actuellement distributeur dans plus de 85 pays.
Tous nos produits répondent à des exigences de qualité rigoureuses et à des dispositions légales en vigueur dans l'UE. Afin de garantir la qualité, nous soumettons régulièrement nos produits à des contrôles de qualité supplémentaires, tant par notre propre service qualité que par un service qualité externe. Dans le cas improbable d'un défaut malgré toutes les précautions, il est possible d'invoquer notre garantie (voir les conditions de garantie).

Conditions générales concernant la garantie sur les produits grand public (pour l'UE) :

• tout produit grand public est garanti 24 mois contre tout vice de production ou de matériaux à dater du jour d'acquisition effective ;
• si la plainte est justifiée et que la réparation ou le remplacement d'un article est jugé impossible, ou lorsque les coûts s'avèrent disproportionnés, Velleman® s'autorise à remplacer ledit article par un article équivalent ou à rembourser la totalité ou une partie du prix d'achat. Le cas échéant, il vous sera consenti un article de remplacement ou le remboursement complet du prix d'achat lors d'un défaut dans un délai de 1 an après l'achat et la livraison, ou un article de remplacement moyennant 50% du prix d'achat ou le remboursement de 50% du prix d'achat lors d'un défaut après 1 à 2 ans.

• sont par conséquent exclus :

- tout dommage direct ou indirect survenu à l'article après livraison (p.ex. dommage lié à l'oxydation, choc, chute, poussière, sable, impureté…) et provoqué par l'appareil, ainsi que son contenu (p.ex. perte de données) et une indemnisation éventuelle pour perte de revenus ;
- toute pièce ou accessoire nécessitant un remplacement causé par un usage normal comme p.ex. piles (rechargeables comme non rechargeables, intégrées ou remplaçables), ampoules, pièces en caoutchouc, courroies… (liste illimitée) ;
- tout dommage qui résulte d'un incendie, de la foudre, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, etc. ;
- out dommage provoqué par une négligence, volontaire ou non, une utilisation ou un entretien incorrect, ou une utilisation de l'appareil contraire aux prescriptions du fabricant ;
- tout dommage à cause d'une utilisation commerciale, professionnelle ou collective de l'appareil (la période de garantie sera réduite à 6 mois lors d'une utilisation professionnelle) ;
- tout dommage à l'appareil qui résulte d'une utilisation incorrecte ou différente que celle pour laquelle il a été initialement prévu comme décrit dans la notice ;
- tout dommage engendré par un retour de l'appareil emballé dans un conditionnement non ou insuffisamment protégé.
- toute réparation ou modification effectuée par une tierce personne sans l'autorisation explicite de SA Velleman® ; - frais de transport de et vers Velleman® si l'appareil n'est plus couvert sous la garantie.

• toute réparation sera fournie par l'endroit de l'achat. L'appareil doit nécessairement être accompagné du bon d'achat d'origine et être dûment conditionné (de préférence dans l'emballage d'origine avec mention du défaut) ;
• tuyau : il est conseillé de consulter la notice et de contrôler câbles, piles, etc. avant de retourner l'appareil. Un appareil retourné jugé défectueux qui s'avère en bon état de marche pourra faire l'objet d'une note de frais à charge du consommateur ;
• une réparation effectuée en-dehors de la période de garantie fera l'objet de frais de transport ;
• toute garantie commerciale ne porte pas atteinte aux conditions susmentionnées.

La liste susmentionnée peut être sujette à une complémentation selon le type de l'article et être mentionnée dans la notice d'emploi.

ES

Garantía de servicio y calidad Velleman®

Desde su fundación en 1972 Velleman® ha adquirido una amplia experiencia como distribuidor en el sector de la electrónica en más de 85 países. Todos nuestros productos responden a normas de calidad rigurosas y disposiciones legales vigentes en la UE. Para garantizar la calidad, sometemos nuestros productos regularmente a controles de calidad adicionales, tanto a través de nuestro propio servicio de calidad como de un servicio de calidad externo. En el caso improbable de que surgieran problemas a pesar de todas las precauciones, es posible recurrir a nuestra garantía (véase las condiciones de garantía).

Condiciones generales referentes a la garantía sobre productos de venta al público (para la Unión Europea):

• Todos los productos de venta al público tienen un período de garantía de 24 meses contra errores de producción o errores en materiales desde la adquisición original;

• Si la queja está fundada y si la reparación o sustitución de un artículo no es posible, o si los gastos son desproporcionados, Velleman® autoriza reemplazar el artículo por un artículo equivalente o reembolsar la totalidad o una parte del precio de compra. En este caso, usted recibirá un artículo de recambio o el reembolso completo del precio de compra si encuentra algún fallo hasta un año después de la compra y entrega, o un artículo de recambio al 50% del precio de compra o el reembolso del 50% del precio de compra si encuentra un fallo después de 1 año y hasta los 2 años después de la compra y entrega.

Por consiguiente, están excluidos entre otras cosas:

- todos los daños causados directa o indirectamente al aparato (p.ej. por oxidación, choques, caída,...) y a su contenido (p.ej. pérdida de datos) después de la entrega y causados por el aparato, y cualquier indemnización por posible pérdida de ganancias;
- partes o accesorios, que estén expuestos al desgaste causado por un uso normal, como por ejemplo baterías (tanto recargables como no recargables, incorporadas o reemplazables), bombillas, partes de goma, etc. (lista ilimitada);
- defectos causados por un incendio, daños causados por el agua, rayos, accidentes, catástrofes naturales, etc.;
- defectos causados a conciencia, descuido o por malos tratos, un mantenimiento inapropiado o un uso anormal del aparato contrario a las instrucciones del fabricante;
- daños causados por un uso comercial, profesional o colectivo del aparato (el período de garantía se reducirá a 6 meses con uso profesional);
- daños causados por un uso incorrecto o un uso ajeno al que está previsto el producto inicialmente como está descrito en el manual del usuario;
- daños causados por una protección insuficiente al transportar el aparato.
- daños causados por reparaciones o modificaciones efectuadas por una tercera persona sin la autorización explícita de Velleman®;
- se calcula gastos de transporte de y a Velleman® si el aparato ya no está cubierto por la garantía.

• Cualquier artículo que tenga que ser reparado tendrá que ser devuelto a su distribuidor Velleman®. Devuelva el aparato con la factura de compra original y transpórtelo en un embalaje sólido (preferentemente el embalaje original). Incluya también una buena descripción del fallo;

• Consejo: Lea el manual del usuario y controle los cables, las pilas, etc. antes de devolver el aparato. Si no se encuentra un defecto en el artículo los gastos podrían correr a cargo del cliente;

• Los gastos de transporte correrán a carga del cliente para una reparación efectuada fuera del período de garantía.

• Cualquier gesto comercial no disminuye estos derechos.

La lista previamente mencionada puede ser adaptada según el tipo de artículo (véase el manual del usuario del artículo en cuestión).

DE

Velleman® Service- und Qualitätsgarantie

Seit der Gründung in 1972 hat Velleman® sehr viel Erfahrung als Verteiler in der Elektronikwelt in über 85 Ländern aufgebaut.
Alle Produkte entsprechen den strengen Qualitätsforderungen und gesetzlichen Anforderungen in der EU. Um die Qualität zu gewährleisten werden unsere Produkte regelmäßig einer zusätzlichen Qualitätskontrolle unterworfen, sowohl von unserer eigenen Qualitätsabteilung als auch von externen spezialisierten Organisationen. Sollten, trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, Probleme auftreten, nehmen Sie bitte die Garantie in Anspruch (siehe Garantiebedingungen).

Allgemeine Garantiebedingungen in Bezug auf Konsumgüter (für die Europäische Union):

• Alle Produkte haben für Material- oder Herstellungsfehler eine Garantieperiode von 24 Monaten ab Verkaufsdatum.
• Wenn die Klage berechtigt ist und falls eine kostenlose Reparatur oder ein Austausch des Gerätes unmöglich ist, oder wenn die Kosten dafür unverhältnismäßig sind, kann Velleman® sich darüber entscheiden, dieses Produkt durch ein gleiches Produkt zu ersetzen oder die Kaufsumme ganz oder teilweise zurückzuzahlen. In diesem Fall erhalten Sie ein Ersatzprodukt oder eine Rückzahlung im Werte von 100% der Kaufsumme im Falle eines Defektes bis zu 1 Jahr nach Kauf oder Lieferung, oder Sie bekommen ein Ersatzprodukt im Werte von 50% der Kaufsumme oder eine Rückzahlung im Werte von 50 % im Falle eines Defektes im zweiten Jahr.

• Von der Garantie ausgeschlossen sind:
- alle direkten oder indirekten Schäden, die nach Lieferung am Gerät und durch das Gerät verursacht werden (z.B. Oxidation, Stöße, Fall, Staub, Schmutz, Feuchtigkeit, ...), sowie auch der Inhalt (z.B. Datenverlust), Entschädigung für eventuellen Gewinnausfall.
- Verbrauchsgüter, Teile oder Zubehörteile, die durch normalen Gebrauch dem Verschleiß ausgesetzt sind, wie z.B. Batterien (nicht nur aufladbare, sondern auch nicht aufladbare, eingebaute oder ersetzbare), Lampen, Gummiteile, Treibriemen, usw. (unbeschränkte Liste).
- Schäden verursacht durch Brandschaden, Wasserschaden, Blitz, Unfälle, Naturkatastrophen, usw.
- Schäden verursacht durch absichtliche, nachlässige oder unsachgemäße Anwendung, schlechte Wartung, zweckentfremdete Anwendung oder Nichtbeachtung von Benutzerhinweisen in der Bedienungsanleitung.
- Schäden infolge einer kommerziellen, professionellen oder kollektiven Anwendung des Gerätes (bei gewerblicher Anwendung wird die Garantieperiode auf 6 Monate zurückgeführt).
- Schäden verursacht durch eine unsachgemäße Verpackung und unsachgemäßen Transport des Gerätes.
- alle Schäden verursacht durch unautorisierte Änderungen, Reparaturen oder Modifikationen, die von einem Dritten ohne Erlaubnis von Velleman® vorgenommen werden.

• Im Fall einer Reparatur, wenden Sie sich an Ihren Velleman®-Verteiler. Legen Sie das Produkt ordnungsgemäß verpackt (vorzugsweise die Originalverpackung) und mit dem Original-Kaufbeleg vor. Fügen Sie eine deutliche Fehlerbeschreibung hinzu.
• Hinweis: Um Kosten und Zeit zu sparen, lesen Sie die Bedienungsanleitung nochmals und überprüfen Sie, ob es keinen auf de Hand liegenden Grund gibt, ehe Sie das Gerät zur Reparatur zurückschicken. Stellt sich bei der Überprüfung des Gerätes heraus, dass kein Geräteschaden vorliegt, könnte dem Kunden eine Untersuchungspauschale berechnet.
• Für Reparaturen nach Ablauf der Garantiefrist werden Transportkosten berechnet.
• Jede kommerzielle Garantie lässt diese Rechte unberührt.

Die oben stehende Aufzählung kann eventuell angepasst werden gemäß der Art des Produktes (siehe Bedienungsanleitung des Gerätes).



R&TTE Declaration of Conformity
R&TTE Verklaring van overeenstemming
Déclaration de conformité R&TTE
R&TTE Konformitätserklärung
Declaración de conformidad R&TTE



We / Wij / Nous / Wir / Nostros

Velleman NV
Legen Heirweg, 33
9890 Gavere (België)

Declare on our own responsibility that the finished product(s) :
Verklaren op eigen verantwoordelijkheid dat het afgewerkte product :
Déclarons sous notre propre responsabilité que le produit fini :
Erklären voll verantwortlich dass nachfolgendes Produkt :
Declaramos bajo nuestra sola responsabilidad que el producto mencionado a continuación :

Brand / Merk / Marque / Marke / Marca :

VELLEMAN

Trade name / Handelsnaam / Denomination commerciale / Markenname / Denominación commercial:

HEART RATE MONITOR/FITNESS PULSE COMPUTER
HARTSLAG/CONDITIEMETER
MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE/FITNESS
HERZFREQUENZMESSER/FITNESSUHR
RELOJ CON MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA/ ENTRENAMIENTO

Type or model / Type of model / Type ou modèle / Typ oder Modell / Tipo o modelo :

SHE17



Constituting the subject of this declaration, conforms with the essential requirements and other relevant stipulations of the R&TTE Directive (1999/5/EC).
Die het voorwerp uitmaakt van deze verklaring, voldoet aan de essentiële vereisten en andere relevante bepalingen van de R&TTE Richtlijn (1999/5/EC).
Faisant l'objet de la présente déclaration, satisfait aux exigences essentielles et toute autre stipulation pertinente de la directive R&TTE Directive (1999/5/EC).
Auf das sich diese Erklärung bezieht, den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vereinbarungen der R&TTE-Richtlinie (1999/5/EC) entspricht.
Cumple los requisitos esenciales y las otras estipulaciones relevantes de la Directiva R&TTE (1999/5/EC).

The product is in conformity with the following standards and/or one or several other normative documents:
Het product voldoet aan de volgende norm(en) en/of meerdere andere normgevende documenten:
Le produit est conforme à la norme suivante / aux normes suivantes et/ou à plusieurs autres documents normatifs:
Das Produkt entspricht den folgenden Normen und/oder anderen normativen Dokumenten:
Es conforme a la(s) siguiente(s) norma(s) y/o a uno o varios otros documentos normativos:

LVD: **EN 60950-1:2006 + A11:2009**

EMC: **ETSI EN 301 489-1 V1.8.1**
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1

R&TTE: **ETSI EN 300 330-1 V1.7.1**
ETSI EN 300 330-2 V1.5.1

Technical data are available and can be obtained from :
Les données techniques sont disponibles et peuvent être obtenues chez :
Technische gegevens zijn beschikbaar en kunnen worden aangevraagd bij :
Die technische Dokumentation zu den oben gennanten Produkten wird geführt bei:
Los datos técnicos están disponibles y pueden ser solicitados a:

Velleman NV
Legen Heirweg, 33
9890 Gavere (België)

Place and date of issue / Plaats en datum van uitgifte / Place et date d'émission / Ort und Datum der Ausstellung / Lugar y fecha de emisión :

Gavere, 06/02/2012

Authorised signatory for the company / Bevoegde ondertekenaar voor de firma / Signataire autorisé(e) de la société / Bevollmächtigte Person / Responsable de la empresa:

Vince Van Balberghe - Quality Manager: